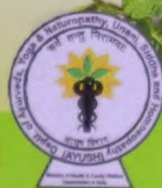
# ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ




ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

# ಆಯುರ್ವೇದ – ಜೀವನಶೈಲಿ

# Ayurveda - Lifestyle

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

*Ayurveda Jeevanashaili*

***Ayurveda - Way to healthy life***

**Publisher:**

Dept of AYUSH,

GOVT of Karnataka, Bengaluru.



**Year of Publication:** 2011-12

**Cover Page Design : Dr. Satish Shringeri**

**Pages : 228**

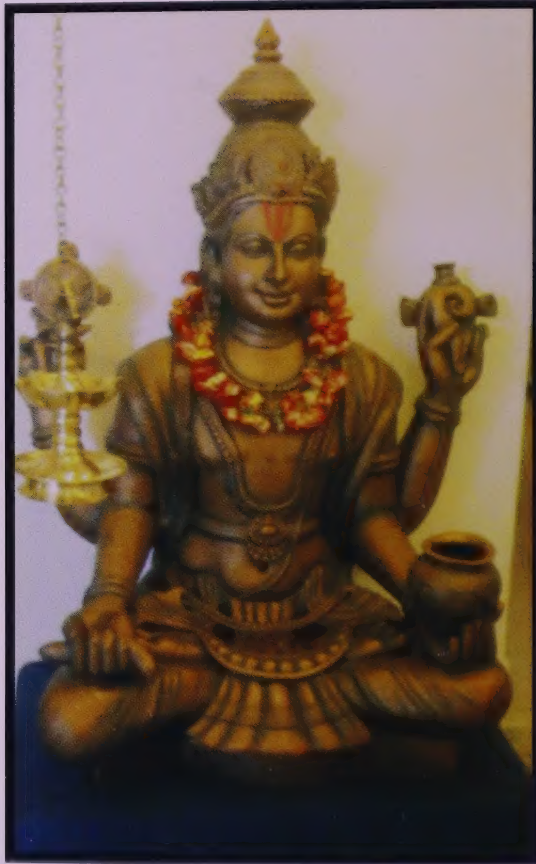
**Price : Rs. 100=00**

**Printer:** Sri Vinay Printers
# 94, 1st Main, 4th Cross, New Timber Yard Layout,
Mysore Road, Bangalore - 560 026
Ph : 9844014179, 9741122693

# ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆದರ್ಶದಾರಿ



# ಆಯುರ್ವೇದ - ಜೀವನಶೈಲಿ



# ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಅರ್ಪಣೆ :

ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ

ಪ್ರಕಾಶಕರುಃ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

# ತಜ್ಞ-ಸಲಹಾಗಾರರು

೧. ಡಾ॥ ಸರಸ್ವತಿ.ಆರ್, ಎಂ.ಎಸ್.(ಆಯು) ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಅ) ಹಾಗೂ ಎನ್ ಆರ್ ಹೆಚ್ ಎಂ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ.

೨. ಡಾ॥ ಎಸ್.ಜಿ.ಮಂಗಲಗಿ, ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ. ಬೆಂಗಳೂರು.

೩. ಡಾ॥ ಎನ್. ಆಂಜನೇಯ ಮೂರ್ತಿ, ನಿವೃತ್ತ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ.

೪. ಡಾ॥ ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ., ಬೆಂಗಳೂರು.

೫. ಡಾ॥ ಅರುಣಾ, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ., ಮೈಸೂರು.

೬. ಡಾ॥ ಅಯ್ಯನಗೌಡರ್, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ತಾ.ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ., ಬಳ್ಳಾರಿ.

೭. ಡಾ॥ ಧನ್ಯಕುಮಾರ್ ಇಜಾರಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು, ಎ.ಪಿ., ಡಿ.ಎಸ್.ಎ.ಸಿ. ಮೈಸೂರು / ಎ.ವಿ., ಎಫ್.ಎಫ್.ಐ.ಎಂ., ದೆಹಲಿ.

೮. ಡಾ॥ ಬಿ.ಜಿ.ಗೋಪಿನಾಥ್, ಡೀನ್, ಶ್ರೀ.ಶ್ರೀ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು.

೯. ಡಾ॥ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು.

೧೦. ಡಾ॥ ವಸ್ತ್ರದ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ತಾ.ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ., ಬಳ್ಳಾರಿ.

೧೧. ಡಾ॥ ರಾಜೇಂದ್ರ. ವಿ. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ, ಮೈಸೂರು.

೧೨. ಡಾ॥ ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಎಂ.ಡಿ.,ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು (ಅ), ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ, ಮೈಸೂರು. ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು.

# ಭಾಷಾ ಪರಿಷ್ಕರಣ

೧. ಡಾ॥ ಹಾ.ತಿ.ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡ, ಮೈಸೂರು.

೨. ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೩. ಡಾ॥ ಎಂ.ಎಂ.ಭಟ್, ಹಾಸನ.

# ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ.
ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ
ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ.
ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ
ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ
ಸರ್ಕಾರವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಲೇಖಕರಾಗಲೀ
ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

---

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

**ಆಯುಷ್ ಎಂದರೆ**

**A** - AYURVEDA

**Y** - YOGA AND NATUROPATHY

**U** - UNANI

**S** - SIDDHA

**H** - HOMOEOPATHY





ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 105,
ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ
ವಿಕಾಸಸೌಧ,
ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೀಧಿ
ಬೆಂಗಳೂರು–560001

ಡಾ : ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಐ.ಎ.ಎಸ್.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ
ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

# ಸಂದೇಶ

ಭಾರತ ದೇಶದ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಪುರಾತನವಾಗಿದ್ದು ಕಾಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿರುವಷ್ಟೇ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಋತುಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನನಿತ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದಿನಚರ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ, ಮೇದೋರೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ

ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆ.

'ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನಶೈಲಿ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ)



ಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ,
ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ,
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ,
ಬೆಂಗಳೂರು–560009

# ಮುನ್ನುಡಿ

'ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನಶೈಲಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವು ತಮ್ಮ ಮಡಿಲಿಗೆ ಇಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ತುಡಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಿ ಬರೆದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ತಲೆತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಹಲವಾರು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ, ಸುಲಲಿತವಾದ, ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾದ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರುಷಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ನನಗೆ ಅರಣ್ಯದ ಸಿರಿಸಂಪತ್ತುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಂದಿರದ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಮರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತತ್ತರಿಸಿದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶದವರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದ ಹುಚ್ಚು ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಸಸ್ಯ ಸಂಪದವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ! ಇಂದು ನಾವು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ ಏನನ್ನು? "ದಿಢೀರ್ ಮಸಾಲ್ ದೋಸೆ", "ದಿಢೀರ್ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್", ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಮಾತೆಯ ಗರ್ಭದಿಂದಾಗಮಿಸಿದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ ಲತೆಗಳ ಪರಿಚಯವು ನಮಗೆ ಇದ್ದಿತ್ತಾದರೂ ಲೌಕಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವಂತಹ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ

ಕಳವಳವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಒಂದು ಕಡೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ "ದಿಢೀರ್ ಪರಿಹಾರವನ್ನೇ" ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನಂತರಂಗದ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಾರವು ಮೊಳೆತು ಅದು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಇಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ರೂಪ ತಾಳಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ದಿವ್ಯೌಷಧಿಗಳಿಗೆ ತವರುಮನೆಯೆಂದೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ರುದ್ರ ರಮಣೀಯ ಹಿಮವತ್ ಪರ್ವತದ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವನ್ನು ಉತ್ತರದಲ್ಲಿಯೂ, ವಿವಿಧೌಷಧ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ಸುಂದರ ನಯನಮನೋಹರ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿಯೂ, ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ರತ್ನಗಳ ರಾಶಿಯನ್ನೇ ತನ್ನೊಡಲಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಾಸಮುದ್ರವನ್ನು ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ-ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಂದಿದ ಈ ಭವ್ಯ ಭರತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೋದ ಮಹನೀಯರುಗಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಂದಿ! ಅವರ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ತೆರೆದ ಪುಸ್ತಕದಂತೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಹಜತೆ-ಸರಳತೆ, ಆಡಂಬರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಾಳನ್ನು ಬಾಳಿದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ನೂರು ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ, ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಬಾಳಿದರು. ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಂತಕರುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅನುಕರಣೀಯವೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸ್ತುತವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನರಿಗೆ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನಿಖರವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಿತ್ತೆಂದರೆ, ಇಂದಿಗೂ ಈ 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರಲೂ ನಾವುಗಳು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ರೋಗರಹಿತವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಾದರೆ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಎಂಬುದು ನೈಜ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪೂರ್ಣಾನುಭವದ, ಚೈತನ್ಯದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರದೇ, ಅವೆರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಆದರೆ, ಅವೆರಡಕ್ಕೂ ಮೂಲಾಧಾರವಾದ ಆತ್ಮತತ್ವದ ಚಿಂತನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸರ್ವದಾ ಸುಖವನ್ನೇ ಅರಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಆನಂದವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅವನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಈ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆದರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಈ ಜ್ಞಾನದ ಹೊನಲೇ 'ದಿನಚರ್ಯೆ'

'ಋತುಚರ್ಯ' 'ಸದಾಚಾರ' 'ಯೋಗ'ಎಂಬ ವಿವಿಧ ನಾಮಾಂಕಿತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯಾರು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಣೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ನಿಃಸಂಶಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಪೂರಿತ ಸುಖ ಭೋಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ, ಅಲ್ಲಿನ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ನಾಗರೀಕನೂ ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರಬೇಕಾದುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಡಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀಯುತ Kofi Annan ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ "A Developed Nation can be defined as one that allows its citizens to enjoy free and healthy life in a safe environment". ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರೀಕನೂ ಯಾವಾಗ ನಿರೋಗ ದೃಢಕಾಯನಾಗುತ್ತಾನೆಯೋ ಆಗ ಆ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಪ್ರಗತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜವು ನಿರ್ಮಾಣವಾದರೆ ದುಡಿಮೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದುಡಿಮೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಸುಖಭೋಗಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತಿ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಮಹೋನ್ನತ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಡೆದ ಹಾದಿನಲ್ಲೇ ಸಾಗಿದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಕೂಡ ಅವರಂತೆಯೇ ಸುಖವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕವಾದ ತುಂಬು ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದಲ್ಲ! ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಲೇಖಕರುಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಹೃದಯಿಗಳಾದ ಓದುಗರು ಓದಿ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.

# ಲೇಖಕರ ಮೊದಲ ಮಾತು

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಾದ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯವಶ್ಯವೆಂದು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು. **"ಸಮದೋಷ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತು ಮಲಕ್ರಿಯಃ ಪ್ರಸನ್ನ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೆ"** ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸ್ವಸ್ಥ/ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀಡಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ **'ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಂ ಆತುರಸ್ಯ ರೋಗನುತ್'** ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸ್ವಸ್ಥ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ರೋಗನಿಬಂಧನೆ, ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯಯುತ ವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಸಮಸ್ತ ಜನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದಾಚಾರ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು ಕೆಲವನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯವೆಂದು, ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆಂದು, ಕೆಲವನ್ನು ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೆಂದು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಶ, ಕಾಲ, ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವರು. ಜನರ ದಿನಚರಿ. ಅಡುಗೆ-ತೊಡಿಗೆ, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾಂತ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾದರೂ ಸಮಾನ ಉದ್ದೇಶ ಇರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಧೀಮಂತ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಭಗವಂತ ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಪವಿತ್ರ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗದ ಆಗರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಲಂಗುಲಗಾಮಿಲ್ಲದೆ

ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವ್ಯಾಧಿಸಂಕರಗಳಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವ್ಯಸನಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂಧಿರೋಗ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಜನಸಮೂಹವನ್ನು ಬೇತಾಳದಂತೆ ಬಿಡದೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಈಗಲಾದರೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ಇದು ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಮಾರಕಾಸ್ತ್ರವಾಗದೆ ಬಿಡದು.

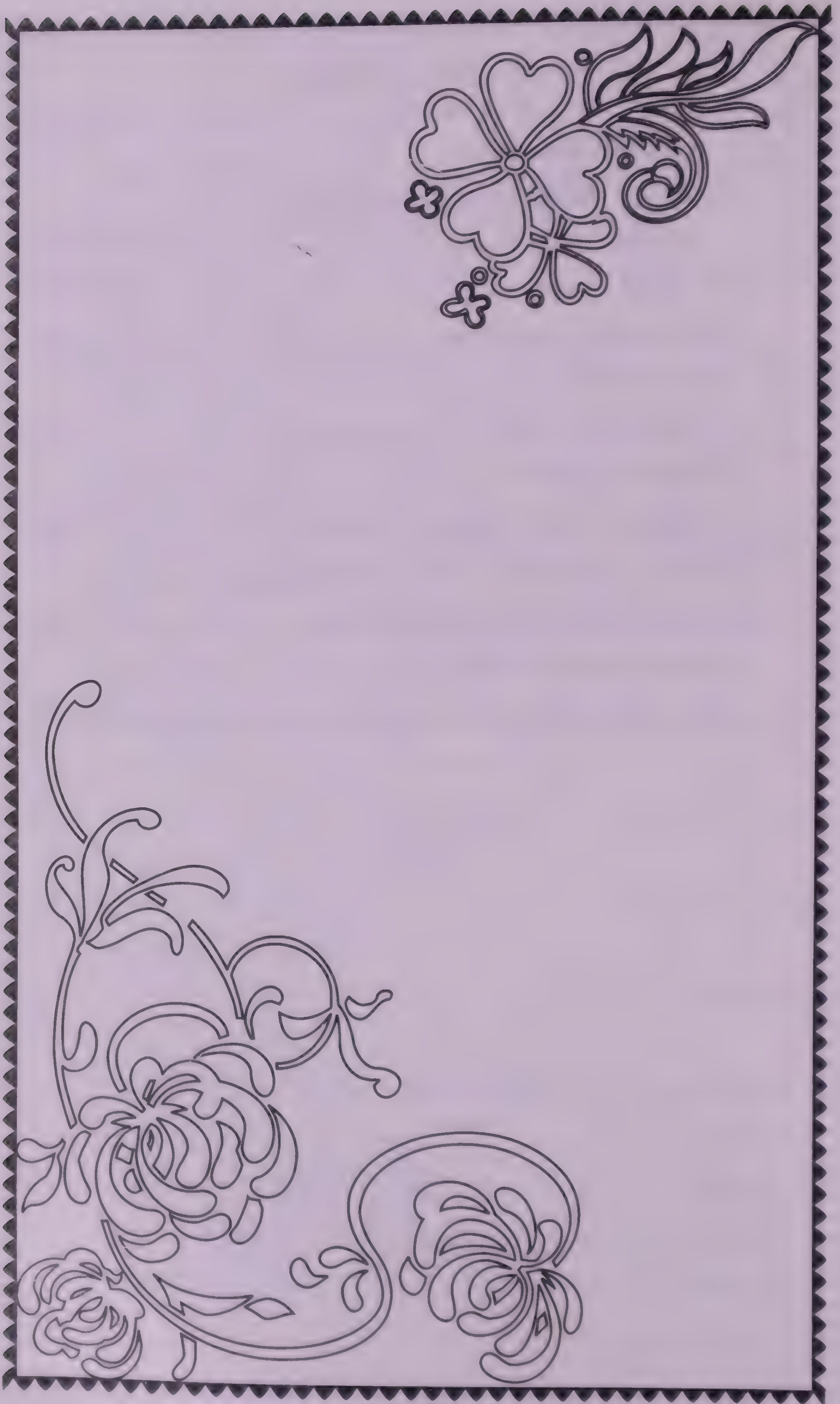
ಈ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರಾ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ರಸಾಯನ, ಸದಾಚಾರ ಮೊದಲಾದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನಾಧರಸಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಸ್ಥೌಲ್ಯತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮೊದಲಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರ, ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ/ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಹಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

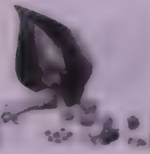
ಓದುಗರು ಈ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಸಮೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ. ಆದರೆ **ಯಾವುದೇ ಯೋಗಾಸನ ಅಥವಾ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ.**

**ಡಾ॥ ಶೋಭಾ ಜಿ. ಹಿರೇಮಠ**
**ಡಾ॥ ಧನ್ಯಕುಮಾರ ಇಜಾರೆ**

# ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

********







ಅಧ್ಯಾಯ 1

# ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ

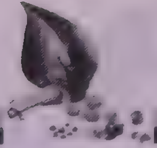
# ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ

**ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು 'ಸುಖಜೀವನ'ವೆಂದೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ದುಃಖಮಯವೆಂದೂ, ಸುಖವು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾಗೂ ದುಃಖವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಜ್ಞೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.** ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಾಲೋಚಿತ ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದಲೇ ಅರಿವಾಗುವ ಅನುಭವ ವಿಶೇಷ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವಗಳೆಲ್ಲಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವೊಂದಿರದಿದ್ದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ (ಇಚ್ಛೆ) ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಂಟಕಪ್ರಾಯವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯದ ಧ್ಯೇಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲ ಸುಖಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಹಾಗೂ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರವಿರುವುದೇ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಗೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಆಶಯ. ಭಾರತೀಯ

**ಆರೋಗ್ಯ = ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಉತ್ತಮಸ್ಥಿತಿ.**





ಆರೋಗ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬದುಕಿದವರ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಹಾಭಾರತ, ರಾಮಾಯಣ, ಪುರಾಣ, ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳೊಡನೆ ಸಮಾಜಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಯಾರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗದೆ ಬಾಳುವುದೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಸಾರ್ಥಕತೆ. ರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ಭೂಮಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಬಾಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಮಾನವನು ತನಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ – ವಿಹಾರಗಳ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವು ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

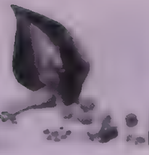
ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿ ಸದಾ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರ, ಆಚಾರ ಹಾಗೂ ರಸಾಯನ ಔಷಧಗಳನ್ನು (ರಸಾಯನ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಪೋಷಕ) ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ವೃಂದಮಾಧವ ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಚಾರ್ಯರು ಯಾವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿರುವರು.

**ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ – ಆರೋಗ್ಯ:**

ಈ ಎರಡು ಪದಗಳು ಒಂದೇ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವಂತಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' ಎಂಬ ಪದದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವ' ಎಂದರೆ ತನ್ನದೆ ಆದ, ಸಹಜವಾದ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಮತ್ತು 'ಸ್ಥ' ಎಂದರೆ ಇರುವಿಕೆ. ನೈಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಿಕೆಯು ಸ್ವಸ್ಥನಾದರೆ, ಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಪೂರ್ಣಾನುಭವವೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಶಬ್ದಕ್ಕಿರುವ ವಿಶಾಲವಾದ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಅರ್ಥ 'ಆರೋಗ್ಯ'ಪದಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದಕಾರಣ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ 'ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ' ಎಂದೂ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ'ವನ್ನು ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಕೃತ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ, ಮನಸ್ಸು,







ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಸನ್ನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ತಮ್ಮ-ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದೂ ವರ್ಣಿಸಿರುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ನಿಯಮಗಳು – ಆಚರಣೆಗಳು ಒಂದು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ – ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿತ್ಯವೂ ಇವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸ್ವಸ್ಥನು ಯಾರು?**

"ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳೆಂಬ ಮೂರು ದೋಷಗಳು ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಂಚಮಹಾಭೂತಾಗ್ನಿಗಳು, ಸಪ್ತಧಾತ್ವಾಗ್ನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಮಂದ, ವಿಷಮ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರದೆ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳು ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದಗಳೆಂಬ ಮಲಾಂಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳು ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂಥವರನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥರೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತರು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

**ಕಾಶ್ಯಪನ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ : ಅನ್ನ ಸೇವನೆಯ ಇಚ್ಛೆ, ಸೇವಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಸುಖವಾಗಿ ಪಚನ ಹಾಗೂ ವಿಪಾಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅಧೋವಾತಗಳು ಸುಖವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವಿಕೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಗುರುತನ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ಬಲ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯದ ಲಾಭ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನ ಭಾವ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಸಮತ್ವ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ** ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೋ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಲ್ಲ.

"ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಮಾನವನು ಕೇವಲ ರೋಗರಹಿತನಾಗಿರುವುದಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಾಗಿದೆ." ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ.



**ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ:**

ನಿತ್ಯವೂ ಹಿತಕರ ಆಹಾರ – ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನೂ, ಪೂರ್ವಾಪರ ವಿವೇಚಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವನೂ, ಭೋಗ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತನೂ, ದಾನಿಯೂ, ಸಮತ್ವ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನೂ, ಆಪ್ತಮಿತ್ರರ ಹಿತದ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವನೂ, ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವನೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತರ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದು ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗುವರು. ಈ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ ಎಂಬ ಎರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನುಳಿದವುಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವುಗಳಾಗಿವೆ. 'ನಿರೋಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರೋಗಿ ಮನಸ್ಸಿರುವುದು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಲು ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೂ ಅವರು ರೋಗಿಗಳೆನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ಮನೋರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೈಹಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ 'ಮನೋ ದೈಹಿಕ ರೋಗ' (Psychosomatic disease) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೀಗ ಇಂಥ ವಿಕಾರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಬಾಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳು ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಲು ಅತ್ಯಂತ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಅತಿ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಜನ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋ–ದೈಹಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮನೋಜೀವನಕ್ಕೆ ಸುಭದ್ರ ತಳಹದಿ ಹಾಕಿರುವುದರಿಂದ ಮನೋರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದೀತು. ವಿದ್ಯೆ, ಅನುಕೂಲತೆ, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಪಾಶ್ಚ್ಯಾತೀಕರಣ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸಮಾನತೆಗಳೆಲ್ಲಾ



ಹೆಚ್ಚಿ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆರೋಗ್ಯನಿಯಮಗಳೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ, ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೋರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗಲೂ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ತನ್ನತನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಾತು ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯ.

**ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು:**

**1. ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ:** ಮಾನವನು ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವು ಅವಶ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಗೋಚರ ಹಾಗೂ ಅಗೋಚರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಖದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಅನೇಕ ಜೀವಕಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಜೀವನಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಮೇದಸ್ಸು, ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ, ಲೋಹ, ಅಯೋಡಿನ್, ಲವಣ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದುಡಿಮೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1000 ದಿಂದ 1500 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಬೇಕು. ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ 2000 - 2750 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅವಶ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅವಶ್ಯ. ಅತಿ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ 3000 – 3500 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆ ಪಟ್ಟಿಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ,



ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವನು ಪಡುವ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

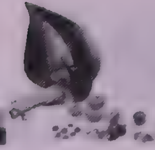
**2. ವ್ಯಾಯಾಮ:** ಆಯಾ ಮನುಷ್ಯನ ವಯಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಕೆಲಸ, ಆಟಗಳು, ಓಟ, ಈಜು, ಚಂಕ್ರಮಣ (ವಾಕಿಂಗ್) ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಾರ್ಯೋತ್ಸಾಹಗಳು ಬೆಳೆದು ಶರೀರವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಇವಲ್ಲದೆ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ಮಲನಿಸ್ಸರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳ್ಳುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅಭಿರುಚಿ ಹಾಗೂ ಬಲಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೂಡ ಸೀಮಿತವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಈಜು, ಕುಸ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ದೇಹವು ಸವೆಯುತ್ತಾ ಧಾತುಕ್ಷಯ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಎದೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

**3. ದೇಹರಕ್ಷಣೆ:** ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ನಿತ್ಯ ಬೇಗನೆ ಏಳುವುದು, ಚಂಕ್ರಮಣ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಒಳ್ಳೆಯ ವೃತ್ತಿ, ಕೆಲಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪ್ರವಾಸ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ದೀನದಲಿತರ ಸೇವೆ – ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು. ನಾವು ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಸ್ತು ಕಳೆದುಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯ,

ಧೂಮಪಾನ, ಗುಟ್ಕಾ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ, ವೇಶ್ಯಾಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದು ರಥಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಾರಥಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅದರಮೇಲೆ ಅದರ ಸ್ಥಿತಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವ ಪಾದಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಪಾದಗಳಿಗೆ ನೋವು, ಪೆಟ್ಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾದಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ನರಗಳಿಗೆ ತೈಲಾಂಶ ದೊರೆತು ನರರೋಗಗಳು ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಡುವವಲ್ಲದೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಸೆಳೆತ, ಒಣಗುವುದು, ಬಿರಿಯುವುದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿವೆ.

**4. ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು:** ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೂ ಕೆಲವುವೇಳೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಜಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ, ಆಹಾರ, ಸ್ಪರ್ಶಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಇಂತಹ ದುಷ್ಟರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದರೆ ಆಯಾರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ (ಚರ್ಮರೋಗಗಳು), ನೇತ್ರಾಭಿಷ್ಯಂದ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲವೆ ಜೊತೆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಬಾರದಂತೆ ನಿರೋಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಈ ಅಂಟುರೋಗಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕಾಲ (ಋತು/ಸಮಯ), ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ – ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಹೀನ – ಮಿಥ್ಯ, ಅತಿಯೋಗಗಳಂತೂ ನಮ್ಮ

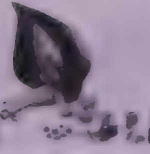


ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**5. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ:** ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು ದುಡಿದು ದಣಿದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕಳಿಕೆ, ಬೇಸರ, ತೂಕಡಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದಣಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಸಿಗೆ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೋಣೆಗಳಿರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿದ್ರಾನಾಶವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಆಗ ಸೊಂಪಾದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಹಗುರುತನಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮರುದಿವಸ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹುರುಪು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕಾದರೆ ತೃಪ್ತಿಕರ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು.

**6. ಯೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿ:** ಮಾನವನು ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವೃತ್ತಿಯೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವುದೇ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ, ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಯಂತ್ರ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಸದಾ ಸಂಚಾರ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಉದ್ಯಮಗಳು, ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಟ್ಟವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

**7. ಒಳ್ಳೆಯಮನೆ:** ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ನೆಲ, ಗೋಡೆಗಳು, ಛಾವಣಿ, ಕೋಣೆಗಳು, ಹಜಾರ, ದೇವರಕೋಣೆ, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಬಚ್ಚಲುಮನೆ, ಕಕ್ಕಸು,





ಸಾಮಾನು ಸಂಗ್ರಹ ಕೋಣೆ ಮುಂತಾದ ವಿಭಾಗಗಳೆಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸರಿಸಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲು ತೋಟಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತು ಅಡಿಯಾದರೂ ಬಯಲು ಜಾಗ ಇರಬೇಕು. ಮನೆಯಿಂದ ಬಚ್ಚಲುನೀರು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದನೀರು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಕಕ್ಕಸಿನ ನೀರು – ಹೊಲಸುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎದುರು ಬದುರಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಡಿದ ಹವೆ ಹೊರಹೋಗಲು ಛಾವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ, ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಿರುಕಿಟಕಿಗಳಿರಬೇಕು (Ventilators). ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣಬಣ್ಣ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಹೂದೋಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶರೀರ–ಮನಸ್ಸೆರಡಕ್ಕೂ ಮುದ ನೀಡಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆರಗು ನೀಡುವ ಗಿಡಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾತಾವರಣ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ವಾಗುವ ತುಳಸಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಲೋಳೆಸರ, ನಾಗದಾಳಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ. ಇಂಥ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

**8. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:** ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಾಗಿವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸಂಭೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ದೊರಕುವುದು. ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಷ್ಟೇ ದೂರ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಯಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಯಂತಹ ಸಂಯಮವನ್ನು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಶುಕ್ರಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡು ತನ್ಮೂಲಕ ಓಜಸ್ಸು–ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಬೆಳೆದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ– ಪುರುಷರೀರ್ವರೂ ಪಾಲಿಸಬಹುದು.

**9. ತೃಪ್ತ ಮನಸ್ಸು:** ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ದೊರಕಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತವಾದ ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿರಬೇಕೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂತಹ





ಸಿರಿವಂತಿಕೆ, ಭೋಗ-ಭಾಗ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರಾದಿ ಗುಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಸುಮನಸ್ಸು ಉಳಿಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವಕ್ಕೆ ಬಲಿಬೀಳದೆ ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರ ಜೀವನ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ಕೂಲಿನಾಲಿ ಮಾಡಿ ಬದುಕುವವರು ಸಹ ತೃಪ್ತಬಾಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವರು. ನಮಗೆ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕನಸುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಾಳಿನದು ಮಾತ್ರ ಚಿಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸೆಗೆ ಎಂದಿದ್ದರೂ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅನುಸರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣ ಪರ್ಯಂತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲ ಅಕುಂಠಿತ ಶಕ್ತಿಹೊಂದಿ ವ್ಯಾಧಿರಹಿತನಾಗಿ ನೂರುವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ ಹೊಂದುವನು ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**10. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ:** ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನಾಗಿ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬಾಳುವುದೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ. ರೋಗಿಷ್ಠನಾಗಿ, ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ, ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತ ಅವಧಿ 32 ವರ್ಷಗಳಿದ್ದುದು ಇದೀಗ ಸುಮಾರು 60 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಏರಿದೆ. ಮೈಲಿಬೇನೆ, ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗ್ ಮೊದಲಾದ ತೀವ್ರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕರೋಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದೀಗ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಅಂಕೆಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯವರ ಸರಾಸರಿ ವಯೋಮಾನ ಕೂಡ ಈಗ 75 ರಿಂದ 80 ಕ್ಕೇರಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು,

ಮಧುಮೇಹ, ಮನೋವಿಕಾರಗಳು, ದಮ್ಮು, ಅಲರ್ಜಿ ವಿಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಿಂತಲೂ ಭಯಂಕರವಾದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಜನಜೀವನವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಎ ಕಾಮಾಲೆ, ಸಾರ್ಸ್, ಡೆಂಗ್ಯೂಜ್ವರ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಆಂಥ್ರಾಕ್ಸ್, ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಾಗಿದ್ದು ನಿರೋಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸರಳ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

**11. ಕಾಯಕಲ್ಪ:** ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುವ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ – ವಾಜೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸದೃಢಮಾಡುವುದು ರಸಾಯನವೆನಿಸಿದರೆ ಉದ್ದೀಪನ ಗುಣ ವಾಜೀಕರಣಕ್ಕಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗವು ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲದೆ ದೇಹಶಕ್ತಿ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿ, ಯೌವನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಒಳ್ಳೆಯ ಧ್ವನಿ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು ಬೆಳೆಯುವವು. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನ ಮುಪ್ಪು ಮುಂದೂಡಲ್ಪಟ್ಟು ಆತ ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲ.

ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವರ್ಧಕಗಳಾದ ಅನೇಕ ಅಮೂಲ್ಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಿದ್ದು ಇವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ, ತ್ರಿಫಲ, ತುಳಸಿ, ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ, ಪಿಪ್ಪಲಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ವಿಜಯಸಾರ(ಹೊನ್ನೆ), ತೇಜಪತ್ರ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅರ್ಜುನ (ಮತ್ತಿ) ಮೊದಲಾದ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ, ನಾವೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.



**12. ಆಚಾರ ರಸಾಯನಗಳು:** ಸತ್ಯವಾದಿತನ, ಸಿಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ದಿರುವಿಕೆ, ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೈಥುನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಅಹಿಂಸೆ, ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಶಾಂತತೆ, ಪ್ರಿಯವಾದಿತನ, ಜಪ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರತೆ, ಧೀರತೆ, ದಾನಶೀಲತನ, ಧ್ಯಾನ, ಗುರು-ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಗೌರವ, ಕಠೋರಮಾತುಗಳ ನ್ನಾಡದಿರುವುದು, ಪ್ರಾಣಿದಯೆ, ದಿನಚರ್ಯ-ಋತುಚರ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯುವುದು, ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಉದಾರ ಮನೋಭಾವ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಈ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲ ರಸಾಯನ ಸೇವನೆಯ ಗುಣವನ್ನೇ ಕೊಡುವವು ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**2. ಯೋಗಾಸನಗಳು:** ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವೆವಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮಾಧಾನ ದೊರಕುವುದು. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸುವುದು, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ನೋವು ಹಾಗೂ ದುಃಖಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಚಿರಶಾಂತಿ ದೊರಕುವುದು. ಅಜ್ಞಾನ, ಅಹಂಕಾರ, ಇಚ್ಛೆ-ಅನಿಚ್ಛೆ, ಮೃತ್ಯುಭಯವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು. ದೇಹಭಾವವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಆತ್ಮಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

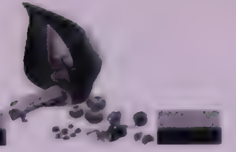
ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಮೊದಲಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ವೃಷಣ, ಪ್ಲೀಹ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಾದಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುವಲ್ಲದೆ,ಅವುಗಳ ವಿಕಾರದಿಂದಾಗುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯು ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದವುಗಳು:**

- ಅತಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು, ಅತಿ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯಪಾನ, ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಿ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬೇಡ.

- ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬಿಳಿ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪು, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಯ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಹಿತಕರ.
- ಅಧಿಕ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬೇಡ.
- ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಸನಗಳಿದ್ದಾಗ ಊಟ ಬೇಡ.
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.
- ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ, ಅತಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೃತ್ರಿಮ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಬೆರೆಸಿದ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಸಿದ್ಧ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಕೃತ್ರಿಮ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೃತ್ರಿಮ ಆಹಾರ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಬಂದ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ತಣ್ಣನೆಯ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ದಿವಸವಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.
- ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಹಿಂಬದಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಾರದು.
- ಸದಾಕಾಲ ಧರಿಸಲು ನೂಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಅತಿಯಾದ ವಾಹನಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿ. ಆದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬೇಡ.

ಸದಾಕಾಲ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಣೆ ಸರಿಯಲ್ಲ, ನೋಡುವಾಗ ದೂರದರ್ಶನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ 8-10 ಅಡಿಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.



ಅಧ್ಯಾಯ 2

# ಪ್ರಕೃತಿ ವಿವೇಚನೆ



## ಅಧ್ಯಾಯ 2

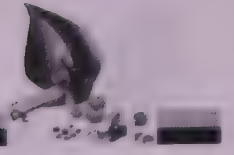
# ಪ್ರಕೃತಿ ವಿವೇಚನೆ

ಈ ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನವ ಶರೀರದ ರಚನೆಯೊಂದು ತೀರ ವಿಚಿತ್ರ, ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತ. ಮಾನವನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು , ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯತೆ, ನೆನಪು, ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ, ನರಮಂಡಲದ ಐಚ್ಛಿಕ – ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಮನೋಗತ ವಿಷಯಗಳು, ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಸೋಜಿಗ ಎನಿಸುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಕಾರಕವೆನಿಸಿವೆ.

ಮಾನವನಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣತರಹದ ಜೀವಿಯ ಶರೀರವು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಜೀವಕೋಶ ಘಟಕಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಇವು ದೇಹದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ತರಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮೂಹಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಅವಯುವಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿವೆ. ಅಸ್ಥಿ, ಸ್ನಾಯು, ರಕ್ತನಲಿಕೆ, ಚರ್ಮ, ಕರಳು, ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ.

**ಪ್ರಕೃತಿ ವಿವೇಚನೆ:**

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವಿದೆ. ಅನೇಕ ಅವಯುವಗಳು ಕೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಜಠರ, ಮೆದೋಜೀರಕಾಂಗ, ಸಣ್ಣಕರಳುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಆಹಾರಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಕಂಠನಾಳ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ



ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಹೃದಯ, ಶುದ್ಧ-ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಕೇಶಿಕೆಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾಂಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು, ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮೆದುಳು , ಬೆನ್ನು ಹುರಿ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ನರಗಳೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನರಮಂಡಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೊಂದು ಸದೃಢ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅವಕ್ಕೊಂದು ಆಕಾರ ಕೊಡುವ ಎಲುಬುಗಳು, ದೇಹ, ಅವಯುವಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿವೆ. ಪ್ರತ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ಅಂಡಬೀಜಗಳು, ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಡಿಂಭಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳೆನಿಸಿವೆ.

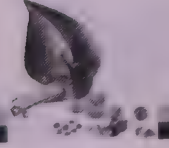
ಮಾನವನ ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯವು ದೂರವಾಣಿಜಾಲವನ್ನು ಮೀರಿಸಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯು ಎಂಥ ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕ ಯಂತ್ರವನ್ನೂ ಮೀರಿಸುವುದು. ಮಾನವನ ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನ ಕರ್ಮ ಮತ್ತೊಂದು ಅದ್ಭುತ. **'ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಸತ್ವಾತ್ಮ ಸಂಯೋಗ'ವೇ ಜೀವನ.** ಇವುಗಳ ವಿಘಟನೆಯೇ ಮರಣ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಭಾವೀ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಈ ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುವ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮಟ್ಟ, ಲವಣಾಂಶಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲೀಯತೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಶರೀರದ ಬೇಕುಬೇಡಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಸಂತುಲನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕದಡಲು ಹಲವು ತರಹದ ಒತ್ತಡಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ

ವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿದುಬಿದ್ದು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ಬಲಗಳು ಕಣಕ್ಕಿಳಿದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೂ ವಿಫಲಗೊಂಡರೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾನವನ ವಿಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಭಿನ್ನ. ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರ, ವರ್ಣ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಸ್ವಭಾವ, ಇಚ್ಛೆ, ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಒಗ್ಗದು. ಹವಾಮಾನ, ಪರಿಸರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೇನೆ. "ಒಬ್ಬನ ಆಹಾರ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ವಿಷ" ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ನಿರ್ಮಾಣ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ವಿಕಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯ ಹೇಳುವಾಗಾಗಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳುವಾಗಾಗಲಿ, ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ನಿಸರ್ಗವೇ ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹೊರಶರೀರವೆನಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅದರ ಒಳಶರೀರವೆನಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಾದ ಪರಿಣಾಮ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಆಯಾಸ, ನೀರಡಿಕೆ, ಅಧಿಕ ಬೆವರು, ಕೆಲವೇಳೆ ಸೂರ್ಯಾಘಾತಗಳು ಆಗುವವು. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನೆಗಡಿ, ಶೀತಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ವಿಕಾರಗಳು ತಾಗುವವು. ಕಾರಣ ಪರಿಸರದೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಬೇಕು, ಬದುಕಬೇಕು.

**ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ:**

**1) ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ:** ಧಾತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗದೆ, ಗಡ್ಡ–ಮೀಸೆಗಳು ಹುಟ್ಟದೆ, ಶರೀರವು ಎಳೆಯದಾಗಿ, ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಹಿಸದಂತಹ, ಬಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರದೆ, ಕಫ ದೋಷವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ



ಎಂದೂ, 16 ವರ್ಷವಯಸ್ಸು ಉಳ್ಳವನೂ, ಆಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಧಾತುಗಳುಳ್ಳ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಥಿರತ್ವ ಹೊಂದಿದ ಸತ್ವವುಳ್ಳ 30 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದವರೆಗಿನವನು ಬಾಲಯುವಕನೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

**2) ಮಧ್ಯಮಾವಸ್ಥೆ:** ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ಪೌರುಷ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಾಗಿ ಅಧಿಕ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕುಂದದಿರುವ ಧಾತುಗುಣವುಳ್ಳ, ಪಿತ್ತ ದೋಷವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ 60 ವರ್ಷದ ವರೆಗಿನವರು ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವರು.

**3) ಜೀರ್ಣಾವಸ್ಥೆ:** 61 ರಿಂದ 100 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆಗ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಧಾತು, ಇಂದ್ರಿಯಬಲ, ಪೌರುಷ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಗ್ರಹಣ, ಧಾರಣ, ನೆನಪು, ಮಾತು, ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಕುಂದುತ್ತ ಹೋಗುವವು. ರಸರಕ್ತಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಶಕ್ತಿಹ್ರಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ವಾತ ದೋಷವು ಪ್ರಬಲ ಹೊಂದುವುದು ಹಾಗೂ ವಾತ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಕಾರಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು.

**ಶರೀರ ರಚನಾನುಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:**

**1. ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಕೃತಿ:**

ಮೇದಸ್ಸು – ಮಾಂಸಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸ್ಫಿಕ, ಉದರ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗಗಳು ಜೋತಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಉತ್ಸಾಹರಹಿತನಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಥೂಲನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು (ಚರಕಾಚಾರ್ಯ).

**2. ಕೃಶ ಪ್ರಕೃತಿ:**

ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಶೀತ, ಉಷ್ಣ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಭಾರ ಹೊರುವಿಕೆ – ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದವನು, ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ವಾತರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವನು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಪಡುವವನು ಕೃಶನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈತನಲ್ಲಿ

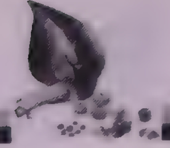
ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಪ್ಲೀಹೋದರ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಗುಲ್ಮ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವನು (ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯ).

### 3. ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಕೃತಿ:

ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ, ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಹವಾಮಾನದ ಏರು-ಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನು 'ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಕೃತಿ'ಯವನು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈತನ ಶರೀರವು ಇತ್ತ ತೆಳ್ಳಗೂ ಅಲ್ಲ, ಅತ್ತ ದಪ್ಪವೂ ಅಲ್ಲದ ಮಧ್ಯಮಪ್ರಮಾಣದ್ದು (ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯ). ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಇತರ ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಆದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗಲೂ ಸ್ಥೂಲನನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಬೇಕೆಂದು, ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದವನನ್ನು ಪುಷ್ಟನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

## ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಶ್ಚಯ

| ಕ್ರ.ಸಂ. | ಸ್ಥಾನ | ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ | ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ | ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ |
|---|---|---|---|---|
| **ಭೌತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು** | | | | |
| 1 | ದೇಹದ ಆಕೃತಿ | ಎತ್ತರವಾದ ನಿಲುವು, ನೀಳವಾದ ಕೈಕಾಲುಗಳು | ಸುಂದರ, ಸುಕೋಮಲವಾದ ಅತಿ ಎತ್ತರವೂ ಅಲ್ಲ, ಅತಿ ಗಿಡ್ಡೂ ಅಲ್ಲದ ದೇಹ | ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ. ದಷ್ಟ -ಪುಷ್ಟ- ಸುದೃಢ-ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ ಆಕರ್ಷಕ ದೇಹ |
| 2 | ಮುಖ | ಸ್ವಲ್ಪ ಓರೆಕೋರೆಯಾಗಿದ್ದು ಒರಟುತನದ ಛಾಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ | ಸುಂದರವೂ, ಸುಕೋಮಲವೂ ಇದ್ದು, ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪಡರಿದಂತೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ | ಸುಂದರವಾದ, ಆಕರ್ಷಕ - ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದುಂಡುಮುಖಕ್ಕೆ ಅಗಲವಾದ ಹಣೆಯು ಶೋಭಾಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ |
| 3 | ಕಣ್ಣು | ಅರೆತೆರೆದಂತೆಯೂ, ಮಲಿನವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುವ ಚಂಚಲ ನೇತ್ರಗಳು | ತಾಮ್ರ ವರ್ಣವುಳ್ಳ ನೇತ್ರಗಳು | ಬೆಳ್ಳನೆಯ ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ನೇಹಪೂರಿತ ಶುಭನೇತ್ರಗಳು |



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | ಹಲ್ಲು | ಚಿಕ್ಕದಾದ, ವಕ್ರವಾದ ಒರಟಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು | ಸಮಾನವಾದ, ಸ್ವಚ್ಛ ವಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು | ಸುಂದರ ಆಕರ್ಷಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು |
| 5 | ತುಟಿ | ಒಣತುಟಿ, ಬಿರಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು | ಗುಲಾಬಿಬಣ್ಣದ, ಮೃದುವಾದ ತುಟಿಗಳು | ದಪ್ಪವಾದ ತುಟಿಗಳು |
| 6 | ಚರ್ಮ | ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ, ಒರಟಾದ, ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಸ್ನಾಯು ಗಳುಳ್ಳ ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾದ ಚರ್ಮ | ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮ. ಮಚ್ಚೆ ಮತ್ತು ಮೊಡವೆ ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ | ಸುಕೋಮಲವೂ, ಮೃದುವೂ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ನೀಡುವಂತಹುದೂ ಇರುತ್ತದೆ |
| 7 | ಕೂದಲು | ಒರಟಾದ, ಸೀಳಿದ, ಕೆದರಿದಂತಿರುವ ಕೂದಲುಗಳು | ಮೃದುವಾದ, ತಾಮ್ರವರ್ಣದ, ಕೋಮಲವಾದ ಕೂದಲುಗಳು ಬೇಗನೆ ನೆರೆಯುತ್ತದೆ (premature graying) . | ಸ್ಥಿರವಾದ, ಹೇರಳ ವಾದ, ದಟ್ಟವಾದ, ನೀಲಿ – ಗುಂಗುರು ಕೂದಲುಗಳು |
| 8 | ಧ್ವನಿ (ಸ್ವರ) | ಕಂಪಿತ, ಕ್ಷೀಣ, ಕರ್ಕಶವಾದ ಧ್ವನಿ | ಕಂಚಿನ ಕಂಠ | ಮೃದು ಮಧುರವಾದ ಗಂಭೀರ ಧ್ವನಿ |
| 9 | ಉಗುರು | ಒರಟಾದ, ಸೀಳು ಉಗುರುಗಳು | ತಾಮ್ರವರ್ಣದ, ತೆಳ ನೆಯ ಉಗುರು | ಬಿಳಿ ವರ್ಣದ ದಪ್ಪನೆಯ ಉಗುರು |
| 10 | ಕೀಲು | ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಕಟಕಟ ಶಬ್ದಮಾಡುವ ಕೀಲುಗಳು | | ದೃಢವಾದ ಕೀಲುಗಳು |
| 11 | ಶರೀರ ಗಂಧ | --- | ಕಂಕಳು–ಬಾಯಿ–ತಲೆಯು ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ | --- |
| 12 | ನಡಿಗೆ | ಅವಸರದ ಗತಿ | ಮಧ್ಯಮ ಗತಿ | ಮಂದ ಗತಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ |
| 13 | ನಿದ್ದೆ | ಕಡಿಮೆ | ಮಧ್ಯಮ | ನಿದ್ರಾಲು, ಅತಿನಿದ್ರೆ |
| 14 | ಆಹಾರ | ಅಲ್ಪ ಸೇವನೆ, ಬೇಗ ಬೇಗ ತಿನ್ನುವುದು | ಅತಿ ಹಸಿವು, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು. | ನಿಧಾನ ಭೋಜನ |
| 15 | ಹಸಿವು | ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ | ಅತಿ ಹಸಿವು, ಬಾಯಿ ಚಪಲ ಹೆಚ್ಚು | ಕಡಿಮೆ |
| 16 | ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ | ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಬಲ | ಪ್ರಬಲ | ಕಡಿಮೆ |
| 17 | ಓಜ | ಕಡಿಮೆ | ಮಧ್ಯಮ | ಹೆಚ್ಚು |
| 18 | ಬಲ, ಶಕ್ತಿ | ದುರ್ಬಲರು | ಮಧ್ಯಮ | ಬಲಿಷ್ಠರು |
| 19 | ಮೈಥುನ ಶಕ್ತಿ | ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬೇಗನೆ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ | ಮಧ್ಯಮ | ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರು |
| | | ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು | | |
| 20 | ಆಚರಣೆ | ವಾಚಾಳಿ | ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದು | ಮಂದವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು |
| 21 | ತಣ್ಣನೆಯ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳ ಸಹನೆ | ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಸಹನೆ | ಬಿಸಿಗೆ ಅಸಹನೆ | ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಸಹನೆ |
| 22 | ಕನಸು | ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವಂತೆ ಕನಸು ನೋಡುವುದು | ಬಂಗಾರ, ಉಲ್ಕಾಪಾತ ನೋಡುವುದು | ಜಲಾಶಯ, ಹಂಸ, ಚಕ್ರವಾಕ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ದರ್ಶನ |

**ತ್ರಿದೋಷಗಳು:**

ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಿಭಾಜ್ಯವಾಗಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪೃಥ್ವಿ ಹಾಗೂ ಅಪ್ ತತ್ವಗಳು ಸೇರಿ 'ಕಫ'ವಾಗಿಯೂ, ವಾಯು ಹಾಗೂ ಆಕಾಶಗಳು ಸೇರಿ 'ವಾತ' ವೆಂತಲೂ ತೇಜಸ್ ತತ್ವಪ್ರಧಾನ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ 'ಪಿತ್ತ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಾತವು ಚಲನೆ, ಪಿತ್ತವು ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಫವು ಶರೀರಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತಿವೆ.

ಕಫವು ಸಂಗ್ರಹಣಕ್ರಿಯೆ (Elementation), ಪಿತ್ತವು ಸಾತ್ಮೀಕರಣಕ್ರಿಯೆ (Assimilation) ಹಾಗೂ ವಾತವು ವಿಸರ್ಜನಕ್ರಿಯೆಗೂ (Excretion) ಅಧಿಕಾರಿಗಳೆನಿಸಿ ಈ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದರ್ಥ.

**ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಣಗುತನ, ಅಲ್ಪರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಸ್ನೇಹದ ಅಭಾವ, ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆ, ಕಳಾಹೀನತೆ, ಬಲಹೀನತೆ, ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು, ಚಳಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಕೃತಿ, ಔದಾರ್ಯಹೀನತೆ, ಒರಟು ದೇಹ- ಒರಟು ಸ್ವಭಾವ, ಜಿಪುಣತನ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಬಲಿ ಬೀಳುವುದು, ತೂಕ ತಪ್ಪಿ ನಡೆಯುವುದು, ಶರೀರದ ರಚನೆ ಕುಳ್ಳಗೆ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವುದು, ಗಾಢವಾದನಿದ್ರೆ ಇರದು, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾರಿಹೋಗುವಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಮಿತಾಹಾರಿ, ಒಗರು-ಖಾರ-ಕಹಿರಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಸಕ್ತಿ ಇರದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ವಿಷಮಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಾತಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಹೀನಪ್ರಕೃತಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



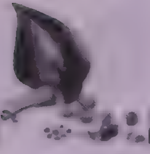
**ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ತಾಮ್ರಬಣ್ಣದವನು, ತೇಜಸ್ವಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನೂ, ಮೇಧಾವಿಯೂ ಆಗಿರುವವರು. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚು- ಆಹಾರವೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಮೆದುಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಉದುರುವವು. ಈತನಿಗೆ ಸದಾ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ. 'ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಕೃತಿ' , ಮೃದುತನ, ಸ್ನೇಹಗುಣ, ದೂರದರ್ಶಿತ್ವ, ಧಾರಾಳತನ, ಬೆವರು- ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದುರ್ಗಂಧವುಳ್ಳವಾಗಿರುವವು, ಅಸಹನೆ, ದಯೆ ಮೊದಲಾದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೃತಿಯವನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವವು.

**ಕಫಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ಬಿಳಿವರ್ಣ, ಸ್ಥೂಲ, ಮಂದಗಾಮಿ, ಒಗರು, ಖಾರ, ಕಹಿರಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ, ನಿರೋಗಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವವನಿದ್ದು 'ಉತ್ತಮ ಪ್ರಕೃತಿ' ಯವನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಟುತನ, ಮೃದುತನ. ದಯಾಭಾವ, ಅನುಕಂಪತೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತ, ಖಾರ-ಕಹಿ-ಒಗರು ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತ, ಶಾಂತ - ಸಮಾಧಾನ ಗುಣ, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಶರೀರ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೆನಪು, ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಧ್ಯೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾತತ್ಯತೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಯಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ದೋಷ, ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದೋಷದ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥಮಾಡಬಾರದು. ಮೂರು ದೋಷಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಮಾನವನ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಸತ್ವಾತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿನಾಭಾವಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರುವ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ, ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಗಳೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ದೋಷಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಸಂಸೃಷ್ಟ ಪ್ರಕೃತಿಯವರೆನಿಸಿದರೆ, ಮೂರು ದೋಷಗಳ





ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು 'ಸಮಪ್ರಕೃತಿ'ಯವರೆನಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಮನೋಪ್ರಕೃತಿಗಳು:**

**ಸತ್ವ ಪ್ರಕೃತಿ:** ವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲಾಭಗಳ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ವವು ಸಮಚಿತ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಈತನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಹನಗುಣ ಇರುವುದು. ಯೋಗ್ಯಾಯೋಗ್ಯ ವಿಮರ್ಶಗುಣ ಇರುವುದು.

**ರಾಜಸ ಪ್ರಕೃತಿ:** ಈತ ದುಷ್ಟಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕ್ರೂರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಇರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವನು.

**ತಾಮಸ ಪ್ರಕೃತಿ:** ಇವರು ಮೋಹಾಂಶವನ್ನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯಾಯೋಗ್ಯ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರದು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಕೇಳದೆ ತಮ್ಮದೇ ಹಠ ಸಾಧಿಸುವರು.

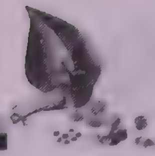
ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳಾದ ಸಾರ, ಸತ್ವ, ಬಲ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಕೂಡ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

**ಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿಗಳು:**

**1. ಸತ್ವ ಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ನೆನಪು, ದೇವರಲ್ಲಿನಂಬಿಕೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಭಕ್ತಿ, ಒಳ್ಳೆ ನಡುವಳಿಕೆ, ಶೌರ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ.

**2. ಶುಕ್ರ ಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ, ಗಟ್ಟಿತನ, ಬಿಳಿವರ್ಣದ ಎಲುಬುಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವನು, ಕಾಮವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತನು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ.

**3. ಮಜ್ಜಾ ಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ಕೃಶನಲ್ಲದ, ಉತ್ತಮ ಬಲವುಳ್ಳ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರವುಳ್ಳ, ಸೌಭಾಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೊಡ್ಡ ಕಣ್ಣುಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ.



**4. ಅಸ್ಥಿಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ದೊಡ್ಡದಾದ ತಲೆ, ಮುಂಡಗಳುಳ್ಳ, ದೃಢ ಹಲ್ಲುಗಳು, ದವಡೆ, ಎಲುಬು, ಉಗುರುಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.

**5. ಮೇದಸ್ಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಹೊಂದಿದ ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು, ಸ್ವರ, ದೊಡ್ಡಶರೀರ ಉಳ್ಳವ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹನ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ.

**6. ಮಾಂಸಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ತುಂಬು ಶರೀರ, ಅಡಗಿದ ಎಲುಬು, ಸಂಧಿಗಳು ಮಾಂಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.

**7. ರಕ್ತಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಕೆಂಪಾದ ಉಗುರು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಅಂಗ, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳುಳ್ಳವ.

**8. ಚರ್ಮಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ:** ನಿರ್ಮಲ ಹಾಗೂ ಮೃದುಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ.

**ಶರೀರಬಲ:**

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಬಲವು ಆಯಾವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಪ್ತಧಾತು ಸ್ವರೂಪವೆನಿಸಿದ ಓಜಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಓಜಸ್ಸಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವನು ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವವು. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವು. ಇವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಓಜಸ್ಸಿನ ಇರುವಿಕೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಬಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

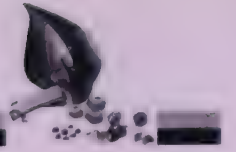
ಬಲದಲ್ಲಿ **ಸಹಜ, ಕಾಲಜ** ಹಾಗೂ **ಯುಕ್ತಿ**ಜಗಳೆಂದು ಮೂರು ವಿಧಗಳೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಸತ್ವ ಪ್ರಕೃತಿ ಬಲವು ಸಹಜವೆನಿಸುವುದು. ಋತುಕಾಲ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಬಲವು ಕಾಲಜವೆನಿಸುವುದು. ಆಹಾರ–ಚೇಷ್ಟೆಗಳ ಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬಲವು

ಯುಕ್ತಿಜವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಬಲವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

**ಸಾತ್ಮ್ಯ ಗುಣ:** ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗ್ಗಿದೆ/ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಹವೆ, ಪ್ರದೇಶ, ಕಾಲ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ, ಔಷಧಿ ಈ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥವು ಒಳ್ಳೆಯವು ಇಂಥವು ಕೆಟ್ಟವು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಯಾವುದು ಒಗ್ಗುವುದೋ ಅದು ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಟೊಮ್ಯಾಟೋದಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು ಈ ಹಣ್ಣು/ತರಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದಾಗ ಇದು ಕೆಲವರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗದೆ ಹೋಗಿ ಕಫ-ಪಿತ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದರಂತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾಲು ಸೇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾದವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಬೇಕು.

ದೇಶ, ಕಾಲ, ಜಾತಿ, ಋತು, ರೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನೀರು, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ರಸ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳು ಒಂದುವೇಳೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವು ಸಾತ್ಮ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಯಾವುದರ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೂ ಅದು ಸುಖಕರವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಸಾತ್ಮ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

**ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಪ್ರಾಕೃತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಗುಣವು ಪ್ರಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.**



ಅಧ್ಯಾಯ 3

# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಚರ್ಯೆ



ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತ




ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ



ವ್ಯಾಯಾಮ



ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ

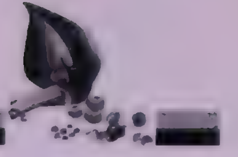


ಅಂಜನ



ದೇವತಾರ್ಚನೆ





## ಅಧ್ಯಾಯ 3

# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಚರ್ಯ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳ ಪೈಕಿ ದಿನಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಋತುಚರ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಚರಣೆಗಳು 'ದಿನಚರ್ಯ'ಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಯಾ ಋತುಕಾಲ ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು 'ಋತುಚರ್ಯ'ಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಹವಾಮಾನಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

**1. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು:**

ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯು ಆರೋಗ್ಯಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಘಳಿಗೆ. ಆಗ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಗುಣವು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಸ್ಥನಾದವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳಬೇಕು ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**'ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತೇ ಉತ್ತಿಷ್ಠೇತ್ ಸ್ವಸ್ಥೋರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ।'**

ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಎದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಜಾಣ್ನುಡಿಯು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದ

ರಾತ್ರಿಯ ಕಡೆಯ ಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತ ಎನ್ನುವರೆಂದೂ ಈ ಅಮೃತವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದೇಳುವುದು ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

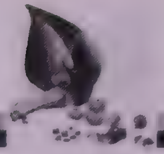
**'ರಾತ್ರೇಶ್ಚ ಪಶ್ಚಿಮೆ ಯಾಮೆ ಮುಹೂರ್ತೋರ್ಯಸ್ತೃತೀಯಕಃ**

**ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತೋ ವಿಹಿತಃ ಸಂಪ್ರಬೋಧನೆ'**

ಇದು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತಲೂ 48 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲಿನ ವೇಳೆ. ಈ ಕಾಲವು ಜ್ಞಾನಸಂಪಾದನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಲ. ಇದರಿಂದಲೇ ಆಯುಷ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು. ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಸಂಗೀತ, ಮಂತ್ರ ಪಠನ ಮೊದಲಾದ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಕಾಲ. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಈ ವೇಳೆಯು ತನು, ಮನ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸೌಖ್ಯದಾಯಕವೆನಿಸಿದೆ. ಆಪ್ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸೋಮಶಕ್ತಿಯು ನಸುಕಿನ ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಓಜೋದಾಯಕ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು, ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೊಸದಿನವನ್ನು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪತ್ತು, ವಿದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಮಂಗಳಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಗಿಡಗಳನ್ನು, ದೇವರಮೂರ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

ನಸುಕಿನ ವೇಳೆಯು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದರೂ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ನಿಯಮವು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ ತುಂಬ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿದವರು, ಅತಿಯಾಗಿ ದಣಿದವರು, ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟವರು, ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಶೌಚಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಯಾವುದೇ



ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟ ಸಮಯದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

**2. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ:**

ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ತನುಮನಗಳು ತಮಾವೃತವಾಗಿ ಜಡವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಚೈತನ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಸ್ಫುರಿಸುವ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಜಾಡ್ಯವು ತೊಲಗಿ ನವೋಲ್ಲಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**3. ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :**

ಹಲ್ಲುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂತಿಯುತವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಇವು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆಮಾಡಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾತಿನ ಉಚ್ಚಾರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ, ವಸಡುಗಳ, ನಾಲಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

**ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನುಜ್ಜಲು:**

ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಅಥವಾಸೈಂಧವ ಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ (ತ್ರಿಫಲ) ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಇದ್ದಲು





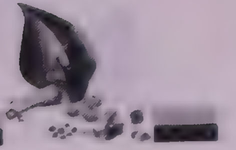
ಪುಡಿಯು ಕೂಡ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆನಿಸಿದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿದ ಜೇನನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೆತ್ತಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ-ಗಂಟಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಗಂಡೂಷ, ಕವಲ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಲಿಸದಂತೆ ಹಿಡಿಯುವುದು 'ಗಂಡೂಷ'ವೆನಿಸಿದರೆ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವವನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು "ಕವಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡೂಷಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು ಬೆರೆತ ಕಹಿ ಮತ್ತು ಖಾರವಾಗಿದ್ದು ನಾಲಗೆಯ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಚೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಆ ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅನಂತರ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲಿ, ಸ್ವರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತೈಲಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಕೇವಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಂಡೂಷವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

**4. ವ್ಯಾಯಾಮ:**

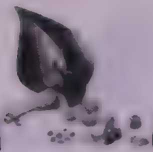
**'ಶರೀರಾಯಾಸಜನಕ ಕರ್ಮಂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂಜ್ಞಿತಮ್'** ಎಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ದಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವೇ ವ್ಯಾಯಾಮವೆನಿಸುವುದು. ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷವಾದ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶರೀರದ ಆಯಾಸಕ್ರಿಯೆ. ಯಾವ ಅಂಗ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಂದ ಶರೀರವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆಂದೂ, ಅವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿಯಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ದಣಿವು ಮಾತ್ರ ಆಗುವುದೇ ಹೊರತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸತ್ಫಲಗಳು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಹಗುರತನ, ಕರ್ಮಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶರೀರಾಗ್ನಿಗಳ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಿಕೆ, ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕರಗುವಿಕೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ



ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಮಿಶ್ರ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಭಾಗಹೊಂದಿ ದೃಢವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ವಾಗುವವು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ರಸವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಗುರತನ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸ್ಥೂಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕುರೂಪಿ ಸುರೂಪಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ, ಅಲ್ಲದೇ ಮುಪ್ಪು ಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮಾನವನ ಎಲ್ಲ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವೆನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

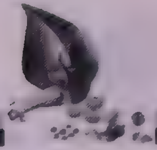
ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಹೆಚ್ಚು ದೊರಕಿ ರಕ್ತವು ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಬಲಗೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ದೊರಕಿ ಪೋಷಣೆ ಯಾಗುವುದು. ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯುಂಟಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸ್ರಾವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವುದು. ಧಾತುಗತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಮಲಾಂಶಗಳು ಹೊರಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದು. ಶರೀರಸ್ಥ ಅಗ್ನಿಗಳು ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸಿ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವುದು.





ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಎಲ್ಲಾ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಹ್ರಾಸವಾಗುವುದು. **ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.** ಮಿಕ್ಕ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವ ಬಿಸಿಲಬೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಾ ಋತುವು ವಾತಪ್ರಕೋಪದ ಕಾಲವಾಗಿದ್ದು ಶರದೃತುವು ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಿಯಮಿತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವರು ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಪ್ರಧಾನವಾದ (ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, ಪೃಥ್ವಿ-ಆಪ್ ತತ್ವ ಪ್ರಧಾನ) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣಗಿರುವವರು, ಬಲಹೀನರು, ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಲ್ಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಶ್ರಮವುಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನರಮಂಡಲದ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು. ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಎದೆಬಡಿತವಾಗುವುದು, ನಾಡಿಯ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವು ಲಭಿಸದೆ ಅವು ಬಳಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಕೃಶತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕ್ಷಯ (ಧಾತು ಕ್ಷೀಣತೆ), ದಮ್ಮು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಶ್ರಮ, ಆಯಾಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗುವವು ಎಂದು



ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಊಟಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ಅತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗದಿಂದ ಕ್ಷೀಣರಾದವರು ಹಾಗೂ ತಲೆತಿರುಗು ಇದ್ದವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು, ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರೂ ಕೂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅನರ್ಹರು.

ಯೋಗಾಸನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ಕಲ್ಪಿತವಾದ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಯೌಗಿಕ ನಾಡೀಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತಜ್ಞರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ ಸ್ವರೂಪದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮ ಮುಂತಾದ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವುವಲ್ಲದೇ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುವುದು.

ನಿಯಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

**ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಈ ಕೆಳಕಾಣಿಸಿದ ಉಪಯುಕ್ತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು:**

1. ಹಸಿವಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

2. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ತಡೆಯಾಗಬಾರದು.

3. ಬಯಲು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಅವನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ, ಹವಾಮಾನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.
6. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಶರೀರದಿಂದ ಹ್ರಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು.
7. ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮೈಯನ್ನು ಒದ್ದೇ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಚಂಕ್ರಮಣ (Walking):**

ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದೊಂದು ಸುಲಭವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವೃದ್ಧರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ರೋಗದಿಂದ ಆಗ ತಾನೆ ಗುಣವಾದವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಸುಖಕರವಾದ ಬಯಲು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಹಿತಕರ. ನಿಸರ್ಗರಮಣೀಯವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದರ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತ, ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತ ಶಿಸ್ತಿನ ಯೋಧನಂತೆ ಕೈ ಬೀಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೆಲ್ಲನೆ, ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬಾರದು. **ನಡೆದಾಡಿದರೆ ಜೇನು ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ, ನಡೆಯುವವನೇ ಸಿಹಿಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.** ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಆಲಸಿಯಾಗಿರದೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡು.... ನಡೆ ... ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ, ಬಲ, ಬುದ್ಧಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಲವಲವಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು. ಅಲ್ಲದೆ,



ಶರೀರಕ್ಕೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣ ಬರುವುದು. ಸ್ಥೂಲತೆ ಬರದು. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಬಲಹೀನತೆ, ಮುದಿತನ ಉಂಟಾಗುವುವು.

ಬೆಳಗಿನ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ದೊರಕುವುದು. ಸೂರ್ಯನ ಎಳೇ ಕಿರಣಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವವು. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಗಾಳಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ ಕೇಳಿಬರುವುದು. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮನೋಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿತ್ಯ ಚಂಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

**5. ಉದ್ವರ್ತನ:**

ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ 'ಉದ್ವರ್ತನ' ಎನ್ನುವರು. ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸತ್ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪೂರಕ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದುಂಟಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಚಲನಾದಿಗಳ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಉದ್ವರ್ತನವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅನಂತರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಫದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮೇದಸ್ಸು ಕರಗಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದೃಢಗೊಂಡು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಬರುವುದೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾದನ ಹಾಗೂ ಉದ್ಘರ್ಷಣವೆಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಕಷಾಯ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕಲ್ಕದಿಂದ ಶರೀರಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯೂ ಜಿಡ್ಡೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಉತ್ಸಾದನ'. ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು 'ಉದ್ಘರ್ಷಣ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

6. ಅಂಗ ಮರ್ದನ:

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಮರ್ದನ ಕಲೆಯು ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ. ಪುರಾಣೇತಿಹಾಸಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಅಭ್ಯಂಜನ, ಅಂಗಮರ್ದನಗಳ ಹೆಸರು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಂಜನ, ವಿವಾಹೋಪನಯನಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ಎಣ್ಣೆ ಮಜ್ಜನಗಳು ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಹೋಗಿವೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಮರ್ದನಕಾರರಿಗೆ ರಾಜಾಶ್ರಯವಿದ್ದಿತು. ಇದೀಗ ಈ ಕಲೆ, ಜನ ದೂರವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದ್ದು 'ಮಸಾಜ್' ಮತ್ತು 'ಸ್ಪಾ'ಸೆಂಟರುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅನೇಕ ವಿದೇಶೀ ಅಂಗಮರ್ದನ ತಜ್ಞರು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ದೇಹದ ಕಣ-ಕಣಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಅಂಗಮರ್ದನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಬಂದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾಲನೆ ದೊರಕುವುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಬಲಗೊಳ್ಳುವವು ಹಾಗೂ ಅನವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಆಗದು. ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುವುದು, ಹೊಳಪಾಗುವುದು, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲುಬು-ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

'ಅಂಗಮರ್ದನ'ವೆಂದರೆ ಹಿತಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಸುಕುವಿಕೆ (ಅನುಸುಖಂ ಮರ್ದಯೇತ್). ಇದರಿಂದ ಮೈಕೈಗಳ ನೋವು, ದಣಿವು, ಆಲಸ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುವವು. ಅಲ್ಲದೆ ದುರ್ಬಲರ ಸರ್ವಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕ ರಸಗಳು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಇದು ಪರಿಣಾಮವಾದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾವಯವಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಕೊಡುವುದು.

7. ಸ್ನಾನ:

ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ನಾನ, ಆಗುವುದು ರೋಗದ ಪಲಾಯನ



'ಸ್ನಾನ'ವೆಂದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಗಾಹವೆಂತಲೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆರೆ, ನದಿ, ಸಮುದ್ರದನೀರು, ಈಜುಗೊಳ, ಬಾವಿ, ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೈಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ತಂಬಿಗೆಯಿಂದ ಸುರಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಅಭಿಷೇಕ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಸೇಚನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಜಲಪಾತ, ನಲ್ಲಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ತುಂತುರಾಗಿ ಸುರಿಯುವ ಶವರ್ ಸ್ನಾನ ಇವೆಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು, ಸೆಕೆ, ಬೆವರುಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಮೈಮೇಲೆ ಸಂಚಯವಾಗುವುದು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಸ್ನಾನವು, ದಾಹ, ಶ್ರಮ, ಬೆವರು, ಮೈ ಕೆರೆತ, ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮೂಗು ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೂಕಡಿಕೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಸಂತೋಷ ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನೂ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

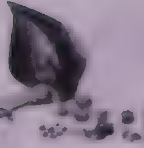
**ನೆನಪಿಡಿ:**

ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯದ ವೃದ್ಧರು, ಅಶಕ್ತರು, ಬಾಲಕರು, ರೋಗಿಗಳು ಮಂದೋಷ್ಣ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀತ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೀತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿ, ಹಳ್ಳ, ಹೊಳೆ, ಕೆರೆಗಳ ನೀರು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಮಲಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಥದ್ದನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಲಿ. ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾವಿಯನೀರು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ.





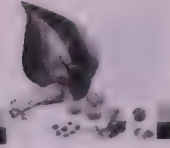
ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ವಾತಪ್ರಕೃತಿಯವರು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಲಕ್ಕೀ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಕರಿಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಗುಲಾಬಿ ದಳ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಲಾವಂಚದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಲು ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ ಪುಡಿ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಗವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ನೀರು, ಕಷಾಯ, ಸ್ನೇಹ, ಆತಪ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

**8. ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ:**

ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವೆಂದರೆ ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನೀವಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ತಲೆ, ಮೈ, ಕೈಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಮೈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನುಂಡ ಬಳಿಕ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೇ ಅಭ್ಯಂಗ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಹುತೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವಾತಕ್ಕಿದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ರಸ-ರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರ-ಬೆವರು ಮೊದಲಾದ ಮಲಾಂಶಗಳಾವುವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಈ ವಾತವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ. ಮೇಲಾಗಿ ವಾತವು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚರ್ಮಗತವಾದ ವಾತವನ್ನು ಸದಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲೋಸ್ಕರವೇ ಈ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ. ವಾತವು ಸಹಜ

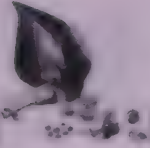


ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳೂ ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳೂ ಉಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಬೆಳೆದು ದೇಹವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನಾಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಪ್ಪು, ಬಳಲಿಕೆ, ವಾತವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆಯುಷ್ಯವು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ನಿದ್ರೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದು. ಚರ್ಮವು ಕೋಮಲವೂ ಬಲವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಅದರ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು.** ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ(ಒಂದೆಲಗ) ಇಲ್ಲವೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿರಸ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲಗಳು (ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ತೈಲ, ಆಮಲಕೀ ತೈಲ) ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲ-ಮಳೆಗಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಗಾಲವಿದ್ದಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ 75 ರಿಂದ 100 ಮಿಲೀ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ನೆತ್ತಿಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ತಲೆಯ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ (ಎಣ್ಣೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ) 3-4 ಹನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಿವಿ ಆಲಿಕೆಗಳ ಸುತ್ತ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ತದನಂತರ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಂದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದಂತೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ

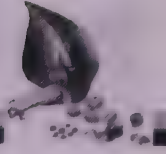




ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ, ಪಾದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಾಲುಗಂಟೆಯಿಂದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾಲೀಷ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. **'ಶಿರಃ ಶ್ರವಣ ಪಾದೇಷು ತಂ ವಿಶೇಷೇಣ ಶೀಲಯೇತ್'** ಎಂದರೆ ತಲೆ, ಕಿವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತೈಲವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಿರೋಗತ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವವಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು ಮೃದು, ಕಪ್ಪು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಬಲವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತೃಪ್ತಿಗೊಳ್ಳುವವು. ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು. ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಬಿರುಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳ ಜುಚ್ಚುವಿಕೆ ಉಪಶಮನವಾಗುವವು. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ, ಸ್ಥಿರತ್ವ ಮತ್ತು ಕೋಮಲತ್ವ ಉಂಟಾಗುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಾನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚತೆ ಉಂಟಾಗಲಾರವು. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಶೂಲ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ನಾದಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವಾತಜನ್ಯ ಕರ್ಣರೋಗಗಳು, ಮನ್ಯಾಸ್ತಂಭ (ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದು), ಕಿವುಡುತನ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು (ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವು ಸ್ವಸ್ಥ ಕಿವಿಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ).

**9. ದೇವತಾರ್ಚನೆ:**

ದೇಹಶುದ್ಧಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಶುಚಿತ್ವವು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸುಖ, ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು



ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸರ್ವಶಕ್ತ, ದಯಾಮಯನಾದ ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

**10. ಅನುಲೇಪನ:**

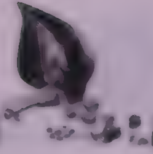
ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೆಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ಶರೀರದಿಂದ (ಹೊರಸೂಸುವ-ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ) ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಅಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲ ವಿಧದ ಸುಗಂಧ ಪೂರಿತವಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನುಲೇಪನದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯಬಣ್ಣ, ಸೌಭಾಗ್ಯ, ಸಂತೋಷ, ತೇಜಸ್ಸು, ಬಲಗಳು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಶ್ರಮ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅನುಲೇಪನಕ್ಕೆ ಕರ್ಪೂರ, ಚಂದನ, ಅಗರು, ಕೇಶರಗಳಲ್ಲದೆ ಸುವಾಸಿತ ಎಲೆಚಿಗುರು, ಹೂವು, ಪರಾಗಗಳ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಅನುಲೇಪನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹರಾದವರು ಅನುಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

**11. ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು:**

ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಶರೀರರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಇದೊಂದು ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯ, ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶೀತಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೀಯುವ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ, ಹಗುರವಾದ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕವನ್ನೊಡ್ಡಬಾರದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಗಂಡಸು ಧರಿಸುವ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.





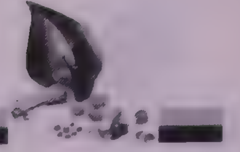
ಇವು ಒಗೆದು ಮಡಿಯಾದಂಥವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

ಸದಾ ಎಲ್ಲ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೂ ಧರಿಸಲು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳೆಂದರೆ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ.

**12. ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಜನ:**

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಅಂಜನ' ಎನ್ನುವರು. ನಯನೇಂದ್ರಿಯವು ಪಂಚಪಿತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆಲೋಚಕಪಿತ್ತದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಫದೋಷವು ಬೆಳೆದರೆ ಆಲೋಚಕಪಿತ್ತವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಆದಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಫದ ಸಂಚಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿತ್ಯವೂ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ನಂದಿಬಟ್ಟಲು ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಣ್ಣುಕಪ್ಪನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುವಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಮರ್ಥವೆನಿಸುವವು. ಆದರೆ 5 ಇಲ್ಲವೆ 8 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಾತ್ರಿ ಶೋಧಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಜನ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕ ನೇತ್ರರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವವೆಂದು ರಾಜಮಾರ್ತಾಂಡರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಗಾರ, ರತ್ನ, ವಜ್ರಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿದಾಗ ಅವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಅಂಜನದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಳೆಯುವವೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು ಬಾರವು. ಮೇಲಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

**ಶೋಧಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಅಂಜನ (ಕಾಜಲ್) ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ:**

**ಬೇಕಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳು:**

1) ಬಜೆಪುಡಿ
2) ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿ
3) ಮೊಡಿ ಕಡ್ಡಿಯಪುಡಿ (ಹಿಪ್ಪಲಿ ಬೇರು)
4) ಹರಳೆಣ್ಣೆ

(1–4) ಎಲ್ಲ ಸಮಪ್ರಮಾಣ

5) ಗರುಗದ ಎಲೆಯ ರಸ– ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರ
6) ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿ

**ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:**

ಹತ್ತಿಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ 1-4 ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಮದಟ್ಟಾಗಿ ಹರಡಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಪುಡಿಯು ಬೀಳದಂತೆ ಬತ್ತಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನೂ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಭದ್ರಮಾಡಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನೆನೆಯಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ, ತಾಮ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಗೆ ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, ಒಣಗಿಸ ಬೇಕು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಸಿ ಕಪ್ಪನ್ನು ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.

ಬತ್ತಿಯು ಪೂರ್ತಿ ಉರಿದಾದ ಅನಂತರ ಬಂದಂತಹ ಮಸಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಸಿಯೇ ಶೋಧಕ ಗುಣವುಳ್ಳ

ಅಂಜನವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಜನದ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿರಬಹುದು.

**13. ನಸ್ಯ:**

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಸಲುವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ನಸ್ಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಇದಾಗಿದೆ. ಈ ನಸ್ಯವು ತಂಬಾಕಿನದಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯವೂ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ನಸ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚರ್ಮ, ಭುಜ, ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವೂ, ಉನ್ನತವೂ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಗುವವು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೃಢವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ನರೆಗೂದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನ ಒಳಮೈ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲ ತ್ವಚೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ವಾತಾವರಣದ ಶೀತೋಷ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಶೀನು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಸ್ಯಕರ್ಮದಿಂದ ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಡುವವು.

“ನಿತ್ಯ ನಸ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂದಲುದುರುವುದು ನಿಂತು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಮನ್ಯಾಸ್ತಂಭ (ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದು), ಶಿರಸ್ಸಿನ ಪೀಡೆ, ಮುಖದ ಅರ್ದಿತವಾತ, ನೆಗಡಿ, ಅರ್ಧಾವಭೇದ ತಲೆನೋವು, ತಲೆನಡುಕ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವವು. ನಸ್ಯದಿಂದ ತೃಪ್ತವಾದ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಕಪಾಲ, ಸಿರೆಗಳು, ಸಂಧಿಗಳು, ಸ್ನಾಯು ಕಂಡರಾಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಂತಗೊಳ್ಳುವವು. ಮುಖವು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ ಧ್ವನಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.



ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೋಗಗಳು ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ" ವೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಸ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಚೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಅಗರು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ನೀಲಕಮಲ, ಭದ್ರಮುಷ್ಠಿ, ಲಾವಂಚ ಮೊದಲಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಶಾಮಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಅಣುತೈಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲಾಗುವ ನೆಗಡಿ, ಶೀನು, ವಿಕಾರದವರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ತಣ್ಣೀರಿನ ನಸ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವರು. ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಶೈತ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುವುದು.

**14. ಧೂಮಪಾನ:-**

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವುದು ಸಹಜ, ಆದರೆ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಧೂಮಪಾನದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗು ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇವೆ. ಅನೇಕ ಶ್ವಾಸಾಂಗ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ ತಂಬಾಕು ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಇಲ್ಲದ ಭಯ ಬೇಡ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ವಿಕಾರಗಳು ಹುಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟಿದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

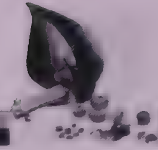
ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಶಿರವು ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ, ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿ-ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು, ಬಿಕ್ಕು, ಶ್ವಾಸ ಕೃಚ್ಛ್ರತೆ, ಕತ್ತುನೋವು, ಹಲ್ಲುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಿವಿ-ಕಣ್ಣು-ಮೂಗುಗಳ ದೋಷಜನ್ಯ ಸ್ರಾವ, ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗಂಧ, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಅರುಚಿ, ಮೈಕಡಿತ, ಕ್ರಿಮಿದೋಷಗಳು,

ಬಾಯಿ ಹಳದಿಯಾದಂತಾಗುವಿಕೆ, ಕಫಬೀಳುವುದು, ಸ್ವರಭೇದ, ಒರಟುಧ್ವನಿ, ಕೂದಲುದುರುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೀನು ಬರುವುದು, ಅಧಿಕ ನಿದ್ರೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವವು. ಕೂದಲು ಶಿರಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ದೂರವಾಗಿ ಕಫ-ವಾತಜನ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವವೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡಲಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಶೋಷಕ ಹಾಗೂ ವಿಷನಾಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತಂಬಾಕಿನಂತಿರದೆ ಯಾವುದೇ ಚಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡವು. ಈ ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿ ಲಾವಂಚ, ಚಂದನ, ಜಾಪತ್ರೆ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮರಾಠ ಮೊಗ್ಗು ಮೊದಲಾದ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾತಕಫ ಹರವಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳಿವೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ವಾಯು-ಕಫ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುವ ಸಮಯಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ವಿಕಾರಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಡುವವು. ಸ್ನಾನ, ಭೋಜನ, ವಾಂತಿ, ಸೀನು, ದಂತಧಾವನ, ನಸ್ಯ, ಅಂಜನ, ನಿದ್ರೆಯಾದ ಬಳಿಕ – ಹೀಗೆ ಎಂಟು ಸಲ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ವಿಹಿತ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದುಕೊಂಡು, ಗೋದಿಯಕಾಳಷ್ಟು ದಪ್ಪನಾದ ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಳಗಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಆ ಬತ್ತಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ / ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ತುಂಡುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಿಲುಮೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೆಂಕಿ ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಬಿಡುವುದೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಧೂಮಪಾನ' ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಧೂಮಪಾನ. ಇದರಂತೆ ಅತಿ ಮಧುರ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ



ಮೊದಲಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ನೇಹನ ಧೂಮ ವರ್ತಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಇವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ವಿಕಾರವಾದಾಗ ಅರಿಶಿನ, ಮರದರಿಶಿನ, ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಧೂಮವರ್ತಿಯನ್ನು (ವಿರೇಚಕ) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಹೃದಯ, ಕಂಠ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧಿ, ತಲೆ ಹಗುರವೆನಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ಲಾಭಾಂಶಗಳು ಸಪ್ರಮಾಣದ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಲಭಿಸುವವು. ಅವಿಧಿ ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕಿವುಡುತನ, ಅಂಧತ್ವ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಮೂಕತನ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಈ ವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಗಂಟಲಬಾವು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತದ ಕೆಮ್ಮು, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯವಿಕಾರವಾಗುವವು. ತಲೆ ತಿರುಗು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ವಿಷಪ್ರಭಾವದಿಂದುಂಟಾಗುವವು. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಆಯುಷ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ. ಕಾರಣ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೂಚಿಸುವ ಧೂಮಪಾನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇಂಥ ರೋಗಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಚಟವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

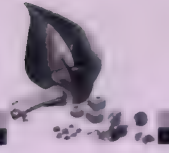
**15. ತಾಂಬೂಲ:**

ತಾಂಬೂಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದದ್ದೇ – ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ, ಕಾಚು, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲುವುದು ಅಂತ. ಇಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದವಡೆ, ಹಲ್ಲು, ಧ್ವನಿಯಂತ್ರ, ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತಾಂಬೂಲವು ನಾಶಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಊಟವಾದನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವವು. ವಾತಕಫನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಾಂಬೂಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಸಿಕ್ಕುವವು. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ, ಲವಂಗ, ಕಾಚು, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಜಾಯಿಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಮೊದಲಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಗರು ಹಾಗೂ ಕಹಿರಸ ನಂತರ ಖಾರ ರಸವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವಾತ-ಕಫಹರಗುಣವುಳ್ಳವಾದ್ದರಿಂದ, ಇದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಊಟ, ನಿದ್ರೆಗಳು ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಭಾಗ. ಇವು ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎರಡು ಆಧಾರಸ್ತಂಭವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಆರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

************



# ಋತುಚರ್ಯೆ



ಶಿಶಿರ (Autumn)



ವಸಂತ (Spring)



ಗ್ರೀಷ್ಮ (Summer)



ವರ್ಷಾ (Rainy)



ಶರತ್ (Early Winter)

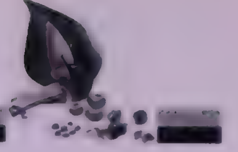


ಹೇಮಂತ (Late Winter)

## ಅಧ್ಯಾಯ 4

# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ - ಋತುಚರ್ಯೆ





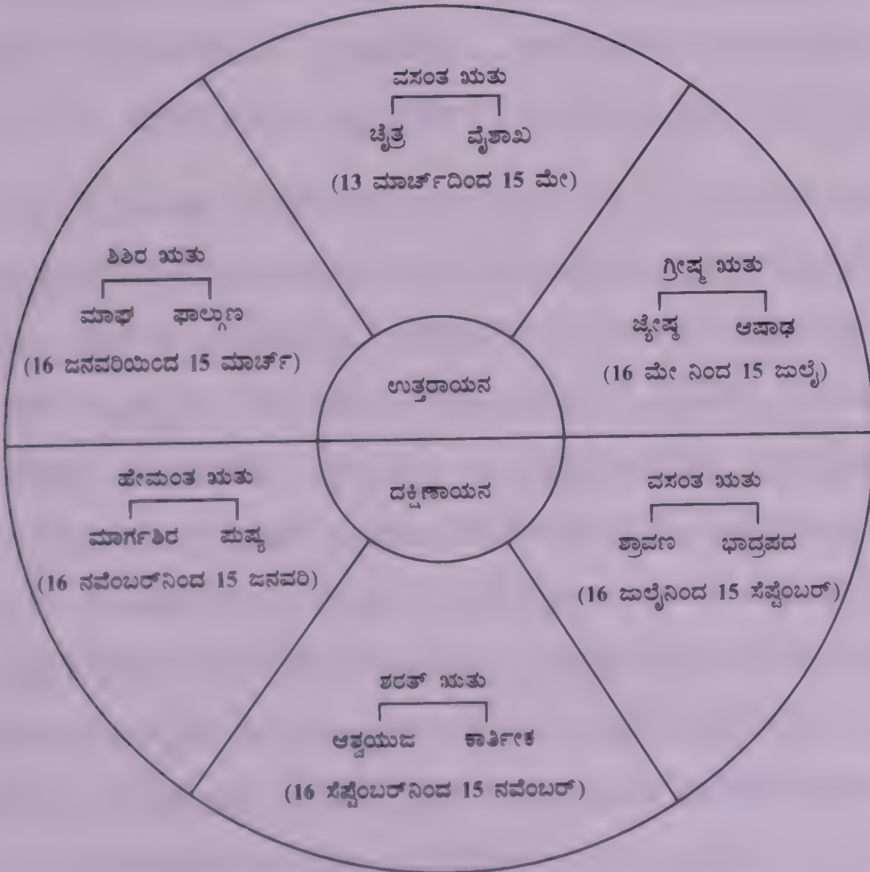
## ಅಧ್ಯಾಯ 4

# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ - ಋತುಚರ್ಯ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹಗಲು-ಇರುಳು, ಬಿಸಿಲು, ಹಬೆ, ಶೀತ-ಉಷ್ಣಾಂಶಗಳ ಏರುಪೇರು, ಮಳೆ, ನೀರು- ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಏರಿಳಿತಗಳು ಮಾನವ ಜೀವಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಅಂತಹುದೇ ಆದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವನು ಈ ಬೃಹತ್ ವಿಶ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾರಿಗೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ತನ್ನ ಆಂತರಿಕ ತಾಪವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೈನಡುಗಿಸಿದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನು ಸುರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಅತಿಯಾದ ತಾಪಮಾನ ಇಲ್ಲದೆ ಚಳಿಯಾದಾಗ ವಿಫಲವಾಗಿ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ ಕಾರಣ, ಈ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲಾಗದಂತೆ ನಾವು ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಯೋಜಿತ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಋತುಚರ್ಯ. ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು. ಆಯಾ ಋತುಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು ಈ ಋತುಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿವೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷಾವಧಿಯಲ್ಲಿ - ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷಾ, ಶರತ್ ಹಾಗೂ ಹೇಮಂತ ಎಂಬ ಆರು ಋತುಗಳು - ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಘಮಾಸದಿಂದ ಎರಡೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದರಂತೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಮೂರು ಋತುಕಾಲಗಳನ್ನು 'ಉತ್ತರಾಯನ'ವೆಂದೂ ಅನಂತರದ ಮೂರು ಋತುಕಾಲಗಳನ್ನು

'ದಕ್ಷಿಣಾಯನ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಂಶ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಗಳು ಒಣಗುತ್ತ ಬಂದು ಕಷಾಯ, ಕಟು, ತಿಕ್ತರಸಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕಸಿಯುವ ಆದಾನಕಾಲವೆಂತಲೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷಾ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಜೀವಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಮೋಡಗಳಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೋಮಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಸ್ವಾದು, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ ರಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಫಧಾತುವಿನ ರಚನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ 'ವಿಸರ್ಗಕಾಲ'ವೆನ್ನುವರು.





**ಹೇಮಂತ ಋತುಚರ್ಯ:**

ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ರಸ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾತಹರಗಳಾದ ಬಲಾತೈಲ ಮುಂತಾದ ತೈಲಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೈಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮರ್ದನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನವಾದ ಬಳಿಕ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಅನುಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ತೈಲ, ಹೊಸ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಕುಡಿಯಲು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ಬಿಲಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಬಹುದು. ದ್ರಾಕ್ಷಾಮದ್ಯ, ಬೆಲ್ಲದಮದ್ಯ, ಹೂವಿನ ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವಾದ ನೆಲಮನೆ, ಗರ್ಭಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು (ಚರಕ) ಶೀತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಶೀತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ರತಿಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಗ ಅದು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಾಡಿವೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವವು. ದಣಿವು, ಆಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಾರ್ಯೋತ್ಸಾಹದ ಕಡಿತವಾಗುವುದು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚಳಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಯೇ ಶರೀರೋಷ್ಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ಶೀತಹಬೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಚಳಿಯೆನಿಸುವಿಕೆ (ಫ್ರೊಸ್ಟ್‌ಬೈಟ್), ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊರೆತ (ಟ್ರೆಂಚ್ ಫುಟ್) ಹಾಗೂ ಮುಳಕ ಕಾಲು (ಇಮ್ಮರ್ಶನ್ ಫುಟ್) ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಅತಿ ಕೃಶರಾದವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕೈಚೀಲ, ಕಾಲು ಚೀಲ, ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

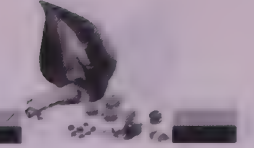
**ಶಿಶಿರ ಋತುಚರ್ಯೆ:**

ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಸರವೇ ಈ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದೇ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ ಇರದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆ ಇರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಖಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು ರಸ ಪ್ರಧಾನವಾದ, ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಅನ್ನಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

**ವಸಂತ ಋತುಚರ್ಯೆ:**

ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ವಾಯುವು ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಖರವಾಗತೊಡಗಿ ಅವನ ಕಿರಣಗಳು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತಾ ಬರುವವು. ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಎಲೆಗಳು ಹುಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿ ಹೊಸ ಹಸಿರು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದು. ದಿಕ್ಕುಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗುವವು. ಅಶೋಕ, ಮಾವುಗಳಿಂದ ತೋಟಗಳು ರಂಜಿಸತೊಡಗುವವು. ಕೋಗಿಲೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರಮರಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಾರಾಡತೊಡಗಿ ಸಂಭ್ರಮವೆನಿಸುವುದು.

ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತ ಕಫವು ಚೈತ್ರ-ವೈಶಾಖ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕರಗಿ ದೋಷಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಆದಕಾರಣ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಫ ನಿವಾರಕ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಮನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಫವೆಲ್ಲ ಹೊರ ಹೋಗಿ ಕಫ ವಿಕಾರಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಚನಕ್ಕೆ ಭಾರವಾದ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಸ್ಯ, ಧೂಮ, ಕವಲ, ಗಂಡೂಷ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಫ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು, ಜೇನು, ಜೇನು ಸೇರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪವಾಗದಂತೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಡನೆ ವಿಹರಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



**ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುಚರ್ಯ:**

ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ವನಾಗ್ನಿಯಂತೆ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಲಿರುವನು. ದಿಕ್ಕುಗಳು ಸುಡುವಂತಿರುವವು. ನೈರುತ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯು ಸುಖದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆವರುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳುವವು. ಸೂರ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ನದಿ, ಕೆರೆ, ಬಾವಿ, ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳೆಲ್ಲ ಒಣಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನೆರಳು ಕೂಡ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಫವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ವಾಯುವು ಪ್ರಕೋಪವಾಗುವುದರಿಂದ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ ರಸಗಳನ್ನು, ವ್ಯಾಯಾಮ-ಬಿಸಿಲು ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಸಿಹಿ ರಸ ಪ್ರಧಾನ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಹಾಗೂ ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಶಾಲ್ಯನ್ನಗಳನ್ನು ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಶೀತಲವಾದ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದ್ಯಾನವನ, ತಣ್ಣಗಿನ ಜಲಧಾರೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ/ ನಿದ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಉಲ್ಲಾಸಿತರಾಗಿ ವೇಳೆ ಕಳೆಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಲಾವಂಚ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೀಸಣಿಕೆಯತಂಪು ಗಾಳಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಸೇವನೆ, ಹೂವುಗಳನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸುವುದು- ಧರಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ರಸಿಕತನಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಬಳಲಿಕೆ (ಹೀಟ್-ಎಕ್ಸೋಶನ್), ಉಷ್ಣತೆಯ ಪೆಟ್ಟು (ಹೀಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವುಳ್ಳ ಬಿಗಿತ (ಹೀಟ್ ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್ಸ) ಈ ವಿಕಾರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವವು. ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಉಗಿಬಂಡಿ, ಗಣಿಗಳು, ಗುಡ್ಡಗಳು ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ

ಮಾಡಬಾರದು. ಅತಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವಾಗುವಂತಹ ಕಲ್ಲು ಕಡೆಯುವುದು, ಬಾವಿ ತೆಗೆಯುವುದು, ರಸ್ತೆ ಕೆಲಸ, ಗಾಡಿ ಜಗ್ಗುವುದು, ಸೈಕಲ್- ಟಾಂಗಾ ತುಳಿಯುವುದು, ಹಮಾಲಿ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆಪಾನಕ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ವರ್ಷಾ ಋತುಚರ್ಯೆ:**

ಈ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ತೇವ, ಮಳೆಯ ಸುರಿಯುವಿಕೆಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದು. ಆಮ್ಲಪಾಕದಿಂದ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವು, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಫ ಪ್ರಕೋಪವು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಹರ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಗ್ನಿದೀಪ್ತಿಕರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು. ವಿರೇಚನ, ನಿರೂಹಬಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಲಶುಧ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಹಳೆಯ ಮದ್ಯ, ತೊಗರಿ ಕಟ್ಟು, ಜೇನು, ಸೌವರ್ಚಲ ಲವಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ಮಳೆ ಅಥವಾ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಳೆಯು ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾಗಿರುವ ಶುಷ್ಕಪದಾರ್ಥಗಳ ಊಟವನ್ನು ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಆಯಾಸದ ಕೆಲಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

**ಶರತ್ಕಾಲಚರ್ಯೆ:**

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರವು ಕಾಯುವುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಪಿತ್ತವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಪಿತ್ತನಿವಾರಕ ತಿಕ್ತ ಘೃತಪಾನ, ವಿರೇಚನೌಷಧಿ ಸೇವನೆ, ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ರಸಗಳಿಂದ



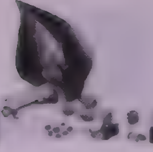
ತಯಾರಿಸಿದ ಹಗುರವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಾಲಿ, ರಕ್ತಶಾಲಿ, ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಜೇನುಗಳು ಸೇವನೆಗೆ ಹಿತಕರವೆನಿಸಿವೆ. ಕುಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಶ್ರೀಗಂಧ, ಲಾವಂಚ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರಗಳಿಂದ ಅವಲೇಪನ, ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಚಂದ್ರನ ಕಿರಣಗಳು ಬೀಳುವ ತಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು, ಕ್ಷಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು, ಅತಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಊಟವನ್ನು, ಮೊಸರು, ತೈಲ, ಬಿಸಿಲು, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮದ್ಯ, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

**ಋತುಸಂಧಿ ಕಾಲಚರ್ಯ:**

ಮೊದಲಿನ ಋತು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಲು ಕೊನೆಯ ಏಳು ದಿವಸಗಳು, ಮುಂಬರುವ ಋತುವಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಏಳು ದಿವಸಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಗೆ 'ಋತುಸಂಧಿಕಾಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನ ಏಳು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಋತುವಿನ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ ಬಂದು ಮುಂದಿನ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಋತುವಿನ ಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ವರ್ಷಾ ಋತುವಿನ ಕೊನೆಯ ಏಳು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿನ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಮುಂದಿನ ಋತು ಶರತ್ಕಾಲದ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

**ಎಲ್ಲಾ ಋತುಕಾಲಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಯ:**

1. ನಿತ್ಯವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಯಾ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೋಷಗಳ ದುಷ್ಟತೆ,





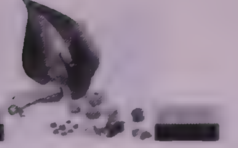
ಪ್ರಾಬಲ್ಯ, ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಷಡ್ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೂ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಕಾರವಾಗುವಂತೆ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣದ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ರಸಗಳನ್ನೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

2. ಗ್ರೀಷ್ಮದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೂರು ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ವಾಯುವಿನ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ, ಪ್ರಶಮನಗಳುಂಟಾಗುವವು. ವರ್ಷಾದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೂರು ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಿತ್ತದ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ, ಪ್ರಶಮನಗಳಾಗುವವು. ಶಿಶಿರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೂರು ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಫವು ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ, ಪ್ರಶಮನ ಹೊಂದುವುದು.

3. ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ವರ್ಷಾ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಮೂರು ರಸಗಳೆಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು; ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಖಾರ, ಒಗರು ರಸಗಳನ್ನು, ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದು (ಸಿಹಿ)ರಸವನ್ನು, ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು ರಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

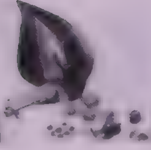
4. ಶರತ್, ವಸಂತ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಮಿಕ್ಕ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗ್ರೀಷ್ಮ-ಶರದೃತುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತಾಹಾರ, ಮಿಕ್ಕ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

5. ವರ್ಷಾ, ಹೇಮಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾದ ಮತ್ತು ಶರದ್, ವಸಂತ, ಶಿಶಿರಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಪೈತ್ತಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ, ಕಫ ರೋಗಗಳು ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಾತಿಕ ರೋಗಗಳು ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.



6. ಕಫಕ್ಕೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಶೋಧನಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನಿರ್ಹರಣವನ್ನೂ ವಾಯುವಿಗೆ ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನವನ್ನೂ ವಿಕಾರಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು.

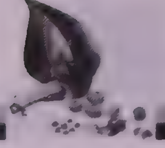
**ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಆಯಾ ಋತುಗನುಸಾರ ಹೇಳಿದ ವಿಶೇಷ ಆಚರಣೆಗಳು (ಋತು ಚರ್ಯೆ) ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ.**





# ಅಧ್ಯಾಯ 5
# ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಚರ್ಯೆಗಳು





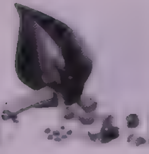
## ಅಧ್ಯಾಯ 5
# ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಚರ್ಯೆಗಳು

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12 ರಿಂದ 16 ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾಗಿ ಅನಂತರ 40 ರಿಂದ 50 ವರುಷದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೊಂದುವಳು. ಈ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವು 3-5 ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆ, ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೃಷ್ಯಕರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಈ ತರಹದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ವರ್ಜ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜಕಗಳಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಗಳು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕೂಡ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಋತುಸ್ರಾವವು ನಿಂತ ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೃಂಗರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸತ್ತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಸತ್ಪ್ರಜೆಯ ಆಶಯ ಹೊಂದಿ, ಪ್ರೀತ್ಯಾದರಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಚರಕಾದಿ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂತತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಿತನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿರುವರು. ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಸಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದಿನಗಳಂದು (4, 6, 8, 10, 12) ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ವಿಷಮ ದಿನಗಳಂದು (5, 7, 9, 11) ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು. (ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು "ವಿವಾಹ ನಂತರದ ವಿಷಯಗಳು" ಎಂಬಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ)

**ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು**

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಜನನವು ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರು ಪಾಲಿಸುವ ಆಹಾರ





ವಿಧಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಾವಿರಾರು ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವಿಷಯ-ವಿಚಾರಗಳ ಕಿರು ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

**ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ವಿಷಯಗಳು:**

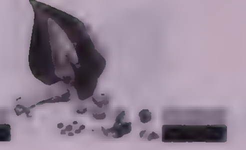
1. ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಗೋತ್ರ(ಅತುಲ್ಯ ಗೋತ್ರ) ದವರಾಗಿರ ಬೇಕು. ಒಂದೇ ಗೋತ್ರದವರಾಗಿದ್ದರೆ:

- ಅನೇಕ ಸಲ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.
- ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮಟ್ಟ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವ ಸಂಭವವೂ ಇರಬಹುದು.

2. ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಕುಲದಲ್ಲಿ (ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ) ಹುಟ್ಟಿದವರಾಗಿರಬೇಕು.

- ಇದರಿಂದ ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

3. ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಂಧ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ



(Congenital defects of reproductive organs) ಜನನಾಂಗದ ಹುಟ್ಟು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ "ಗೌತಲಮ್ಮ (Mumps)" ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಮದುಮೇಹ (Diabetes) ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ ಕೂಡ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ವಿವಾಹ ನಂತರದ ವಿಷಯಗಳು**

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಿವು

1) ಬೀಜ (ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು)

2) ಕ್ಷೇತ್ರ (ಗರ್ಭಾಶಯ)

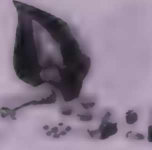
3) ಕಾಲ (ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲ)

4) ಅಂಬು (ಪೋಷಣೆ)

1) ಬೀಜ(ವೀರ್ಯಾಣು ಅಥವಾ ಅಂಡಾಣು) : ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣು ಗುಣತಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣತಹ ದೋಷರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

2) ಕ್ಷೇತ್ರ(ಗರ್ಭಾಶಯ): ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಮಾಗಮವಾಗಿ ಗರ್ಭವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಂತರ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಜನನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ಸೋಂಕು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮುಖದ ವ್ರಣ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪದರಿನ ತೊಂದರೆ, ಗರ್ಭನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಡಚಣೆ ಮೊದಲಾದ





ವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೩) ಕಾಲ (ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಕಾಲ): ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷನಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

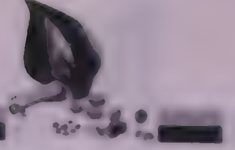
ಸ್ತ್ರೀ– 12–16 ವಯಸ್ಸಿನ ಅನಂತರ ಋತುಮತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅರ್ಹಳು.

ಪುರುಷ – ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20-25 ವಯಸ್ಸಿನ ಅನಂತರ ಪುರುಷ ಗುಣಪೂರ್ಣ ವೀರ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಪುರುಷನು ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ (50-55 ವಯಸ್ಸು) ಹಾಗೂ ಪುರುಷನು 60-65 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನ ಹೊಂದಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

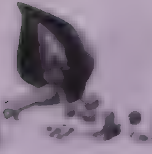
ಸ್ತ್ರೀಯು ಋತುಸ್ರಾವದ ಅನಂತರ 4-16ನೇ ದಿನದ ಒಳಗೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವದ 11ನೇ ದಿನದಿಂದ 18ನೇ ದಿನದ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೋಸ್ಕರ ಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರು 4, 6, 8, 10, 12 (ಸಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ) ರಂದು ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದಿ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಗಂಡು ಸಂತಾನವಾಗುವುದೆಂದೂ ಹಾಗೂ 5, 7, 9, 11 (ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಯ) ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಂತಾನವಾಗುವುದು.

ಸಮಾಗಮ: ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶುಚಿರ್ಭೂತರಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನದ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು.



4) ಅಂಬು (ಪೋಷಣೆ): ಇಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ಎಂದರೆ ದಂಪತಿಗಳ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪತ್ನಿಯ ಪೋಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮತ್ತು ಅವಳ ಉದರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅವಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ಸತ್ವಭರಿತವಾದ ಮತ್ತು ಅವಳ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಂತಸಭರಿತ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂತಾನದ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ಕನಸು ನನಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



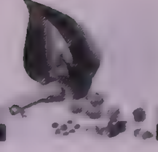


# ಗರ್ಭಿಣಿ ಚರ್ಯೆ



ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾದ ವಸ್ತ್ರಧರಿಸಿ ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತದಿಂದಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕವಾದ ವಿಷಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಥ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ರುಚಿಯಾದ, ಶುಚಿಯಾದ, ಸತ್ವಭರಿತವಾದ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೋಪ, ಭಯ, ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಉಚ್ಚ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅಧಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಹಿತಕರ . ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಸುಖಕರ ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಸಾನುಸಾರ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಚರ್ಯೆ (ಆಹಾರ+ವಿಹಾರ+ವಿಚಾರ) ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.



1) 1ನೆಯ ತಿಂಗಳು- ಹಾಲು, ಮಧುರ ರಸಯುಕ್ತ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ, ಅಧಿಕ ದ್ರವಾಂಶವಿರುವ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

2) 2ನೆಯ ತಿಂಗಳು- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುರ ರಸಯುಕ್ತ (ಶತಾವರಿ) ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲು ಸೇವನೆ.

3) 3ನೆಯ ತಿಂಗಳು- 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಷಷ್ಟಿಕ ಶಾಲಿ ಅನ್ನ, ಘೃತ ಮತ್ತು ಜೇನುಯುಕ್ತ ಹಾಲು.

4) 4ನೆಯ ತಿಂಗಳು- ಹಾಲಿನಿಂದ ತೆಗದ ಬೆಣ್ಣೆ , ಹಾಲು, ತುಪ್ಪಯುಕ್ತ ಷಷ್ಟಿಕ ಶಾಲಿ ಅನ್ನ.

5) 5ನೆಯ ತಿಂಗಳು- 4ನೇ ತಿಂಗಳಿನ ಚರ್ಯಯನ್ನೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

6) 6ನೆಯ ತಿಂಗಳು- ಗೋಕ್ಷುರಯುಕ್ತ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಗೋಕ್ಷುರಯುಕ್ತ ಗಂಜಿ.

7) 7ನೆಯ ತಿಂಗಳು-ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎದೆಉರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾದೀಫಲ ರಸಾಯನವನ್ನೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ 'ಕಿಕ್ಕಿಸ' (strai gravidae) ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕ್ಷೀರಬಲಾ, ಅಶ್ವಗಂಧ ಬಲಾ ಲಕ್ಷಾದಿ ತೈಲ ಲೇಪನವನ್ನೋ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

8) 8ನೆಯ ತಿಂಗಳು-ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಗಂಜಿ, ಮಾಂಸರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

9) 9ನೆಯ ತಿಂಗಳು-ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ

- ಬಲಾ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು (ಪಿಚು) ಯೋನಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಮನೆಯ ಒಳಗೂ-ಹೊರಗೂ ಇರಬೇಕು.

- ಮೊದಲಿನ 5 ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ, ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಾರದು.

**ಸೂತಿಕಾ ಪರಿಚರ್ಯೆ:**

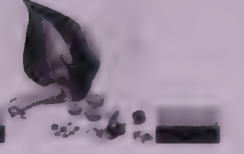
ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ದಿನದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 'ಸೂತಿಕಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೂತಿಕಾಚರ್ಯೆಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಗ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಚರ್ಯೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

**ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ:**

1. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಆದರೆ ಸತ್ವಭರಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ಘೃತ ಬಳಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು
3. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗಲಿ.
4. ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.
5. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು 'ಮೀಟ್ ಸೂಪನ್ನು' ಸೇವಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾಗಿದೆ.
6. ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದವರು ಊಟದ ಅನಂತರ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
7. ತಂಬಾಕು, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರ ಬೇಕು.

**ಸೂತಿಕಾ ಚರ್ಯೆಗಳು:**

1. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಲಾತೈಲ (ಕಲ್ಲಂಗಡಲೆಯ ಪಂಚಾಂಗದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿದ್ಧ ತೈಲ) ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು



ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ಅಗಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ದೊರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಬೇವಿನೆಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಯೋನಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೂತಿಕಾ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿವೆ.
4. ಕುಕ್ಕರ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
5. ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡಬಾರದು.
6. ಚಿಂತೆ, ಕೋಪ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಸದಾ ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದಿರಬೇಕು.
7. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ- ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿರಬೇಕು.

**ಸೂತಿಕಾ ಸ್ತ್ರೀಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಕಲ್ಪಗಳು:**

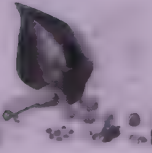
ಭಾರತದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸೂತಿಕಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಕಲ್ಪಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ.

**1. ಪಿಣ್ಣಿ:** (ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ)

**ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:** ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪ, ಖೋವಾ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೊಡಂಬಿ, ಸಕ್ಕರೆ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:**

- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು.





- ಹುರಿದ ಈ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಖೋವಾ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೊಡಂಬಿ, ಪುಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಬೇಕು.

  ** ಇದು ತಾಯಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

**2. ಮೆಥಿ ಪಾಕ:** (ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ)

**ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:** ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

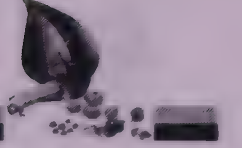
**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:**

- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು.
- ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ (ಒಂದೆಳೆ) ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಸ ಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತುಪ್ಪಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಡಬೇಕು.

** ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ತನ್ಯ (ಹಾಲು) ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

**3. ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ** (ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ)

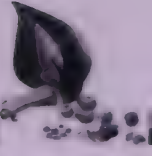
**ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:** ಜಾಲಿಮರದ ಅಂಟು (ತಿನ್ನುವ ಗೊಂದು), ಉತ್ತತ್ತಿ ಒಣ ಖರ್ಜೂರ (Phoenix sylvestris Roxb.), ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ (Cocos nucifera Linn.), ಬೆಲ್ಲ, ಗಸಗಸೆ (Poppy seeds) ಲವಂಗ (Syzygium aromaticum Linn.), ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಜಾಯಿಪತ್ರೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಡ್ರೈ ಫ್ರುಟ್ಸ್.



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಅಂಟನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರಳಾಗುವಂತೆ ಕರಿಯಬೇಕು.
- ಉತ್ತತ್ತಿಯನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ತುರಿದು, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗಸಗಸೆ, ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಜಾಯಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗೋಡಂಬಿ, ಬದಾಮ್ ಮೊದಲಾದ ಡ್ರೈಫ್ರುಟ್ಸಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅನಂತರ ಎಲ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

** ಇದು ಪ್ರಸೂತ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಮರಳಿ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲನೀಡುವುದು, ಸ್ತನ್ಯ (ಹಾಲು) ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.

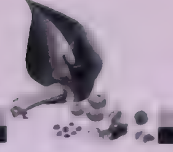




## ಅಧ್ಯಾಯ 6

# ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂರು ಉಪಸ್ತಂಭಗಳು: ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ






ತರಕಾರಿಗಳು


ಹಣ್ಣುಗಳು


ಧಾನ್ಯಗಳು


ಮಾಂಸ


ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು


ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು


ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು


ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು

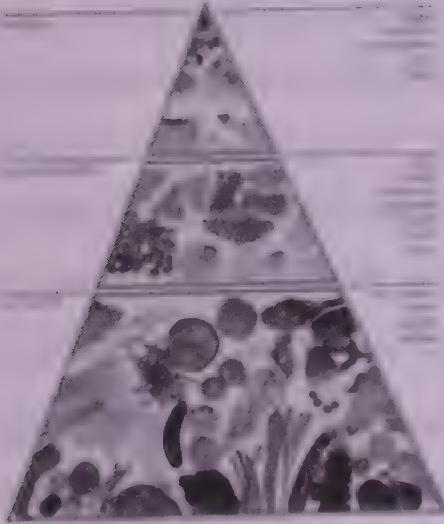
## ಅಧ್ಯಾಯ 6

# ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂರು ಉಪಸ್ತಂಭಗಳು: ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

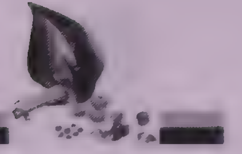
ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ – ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ 'ಆಧಾರಸ್ತಂಭ'ಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಶರೀರವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಗಳು ದೊರಕುವವೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**ಆಹಾರ:** "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ"

ಅನ್ನಾತ್ ಭವಂತಿ ಭೂತಾನಿ, ಜಾತಾನಿ ಅನ್ನೇನ ವರ್ಧಂತೆ"



ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಸತ್ವಗಳು ಸತತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದು ತನ್ಮೂಲಕ ಶಾಖ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯು

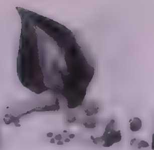


ಎಸಗಲ್ಪಡುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೂಲ ಘಟಕಗಳು ಕ್ಷಯಿಸತೊಡಗುವವು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಇದೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಅನೇಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿರುಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಸಾಧ್ಯ. ಇವುಗಳ ಸಾವೇ ಜೀವನ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದೇ ಮರಣ. **(ಮರಣಂ ಪ್ರಕೃತಿಃ ಶರೀರಿಣಾಂ ವಿಕೃತಿಃ ಜೀವಿತಮುಚ್ಯತೆ-ಕಾಳಿದಾಸ).** ಈ ಜೀವಾಣುಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಬಾರದೆಂದರೆ ಹೊಸ ಜೀವಕಣಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವೆನಿಸುವ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಘಟಕಗಳಂತೆ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ.

ಆಹಾರವು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 24 ಗಂಟೆಗಳೂ ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸರ್ವಾಂಗಗಳಿಗೂ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳು ಸಮವಾಗಿ ದೊರೆತು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂಥದು. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಲದಾಯಕ. ದೇಹವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಆಯುಷ್ಯ, ತೇಜಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ಸ್ಮೃತಿ, ಓಜಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಧಾರಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆಹಾರವು ಜೀವವಿದ್ದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ ಅನ್ನಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ವರ್ಣ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ,





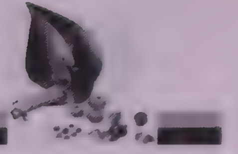
ಸುಸ್ವರತೆ, ಜೀವಿತತನ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಸುಖ, ತುಷ್ಟಿ, ಪುಷ್ಟಿ, ಬಲ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ – ಈ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಜೀವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡದೆ ಹೋದರೆ ಈ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈಪರಿತ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಜೀವಿತವು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುವುದು ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳು:**



ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ 'ಸಮತೋಲ' ಆಹಾರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ (ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ಡ್ ಡೈಯೆಟ್) ಕೇವಲ ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ ಕೊಬ್ಬು, ಲವಣ, ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರದೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ **ಅವಿರುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸಾತ್ಮ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಮಧುರಾದಿ ಆರು ರಸಗಳನ್ನು** ಹೊಂದಿ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಷಷ್ಟಿಕ ಶಾಲಿ ( ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬತ್ತದಿಂದ ಪಡೆದ ಅಕ್ಕಿ), ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಆಮಲಕಿ (ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ), ಗೋಧಿ, ನೇರವಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ಮಳೆಯ ನೀರು, ತುಪ್ಪ, ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸ (ಒಣ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ) ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಮತೋಲನ/ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ.



**ಆಹಾರಕಾಲ (ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯ):-**

ಮಾನವನಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಕಾಲಗಳೆಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಸೂರ್ಯನಿರುವ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ವೇಳೆಯು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿಯವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಕೂಡ ಮಂದವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಲ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕವೇ ಮರುದಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಲಘು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ವೃಂದ ಮಾಧವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹಸಿವಾಗುವ ಸಮಯವು ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ಋತುಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರಕಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. (ಕಾಲ ಋತುಸಾತ್ಮ್ಯಾಪೇಕ್ಷ).

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಆಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅನಂತರದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮೀರುವುದರೊಳಗೆ ಹಗುರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮಾತು ಕೇವಲ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ – ರಾತ್ರಿಗಲ್ಲ.

**ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ:-**

ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ

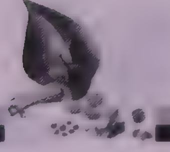
ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ (ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ) ಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಠರದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡಲೂ ತೆರೆದಿಡಬೇಕೆಂದು ಅಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಿ:-**

ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಈಗ ಗಮನಿಸೋಣ.

1. ಸಮಾನಗುಣವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತತ್ಸಮಾನದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು, ಕಾರಣ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿರಬೇಕು.
3. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಸಲ್ಲದ ವಿಚಾರ, ಚಿಂತೆ ಉದ್ವೇಗಗಳಿರಬಾರದು.
4. ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಸರದಿಂದಾಗಲಿ ಅತೀ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿಯಾಗಲಿ ತೆಗದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧಿತ ವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗುವವು.
5. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆಯಾದರೆ ಸ್ನಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಕರ್ಮಗಳು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಕೈಕಾಲು ಮುಖಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಂದಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಸಿಗೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬಾರದು. ನಗುತ್ತ, ಹರಟುತ್ತ ಊಟಮಾಡಬಾರದು.
7. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು, ತನಗೆ ಇಷ್ಟರಾದವರೊಡನೆ ಕುಳಿತು ತನಗಿಷ್ಟ



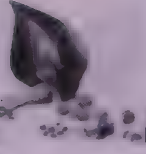
ವಿರುವ ಜನರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ಬಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

8. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

9. ಊಟಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರರು ಊಟಮಾಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಹಿರಿಯರಾದವರು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಅನಂತರ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

10. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

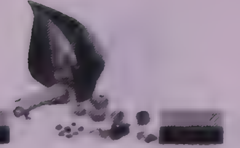
11. ಹಸಿದಾಗ, ಹಿತವಾದುದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಋತುಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



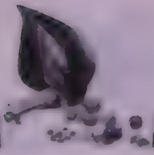


# ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರ ಹಿತಾಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

| ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ | | |
|---|---|---|
| ತರಕಾರಿಗಳು | ಹಿತಕರ | ಅಹಿತಕರ |
| | ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ (ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ), ಮೂಲಂಗಿ, ಸಿಹಿಗೆಣಸು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು. | ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಹಸಿರುತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಟಾಣಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಮೊಳಕೆಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಚೆರ್ರಿಹಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಅತ್ತಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಾವು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯ, ಅನಾನಸ್, ಪ್ಲಮ್,ನಿಂಬೆ, ಕರ್ಬೂಜ | ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗದ ಹಣ್ಣುಗಳು. |
| ಧಾನ್ಯಗಳು | ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸೀಮೆತೋಕೆ ಗೋಧಿ(ಓಟ್ಸ್) | ಜವೆಗೋಧಿ, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ, ಚಿಕ್ಕಗೋಧಿ, ನವಣೆ |
| ಮಾಂಸ | ಕೋಳಿ, ಸೀಮೆಕೋಳಿ, ಸಮುದ್ರದ ಆಹಾರ, ಮೊಟ್ಟೆ (ಎಲ್ಲ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) | ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ. |
| ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು | ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಮಸೂರಿ ಬೇಳೆ | ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಳೆಗಳು. |
| ಎಣ್ಣೆ | ಎಣ್ಣೆಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. | --- |
| ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. | ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಪನ್ನೀರು ಸೇವಿಸಬಹುದು. | --- |
| ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಉಷ್ಣ ಗುಣಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತಮ (ಹಿಂಗು, ತುಳಸಿ, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ದಾಲ್ಚಿನಿ, ಜೀರಿಗೆ... ಇತ್ಯಾದಿ) | ಯಾವುದೇ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. |

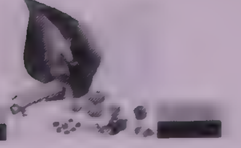


| ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ | | |
|---|---|---|
| ತರಕಾರಿಗಳು | ಸಿಹಿ ಕಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಣ್ಣ ಎಲೆ ಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಹಸಿರೆಲೆಯ ತರಕಾರಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಗೆಣಸು | ಖಾರ ರುಚಿಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಮೂಲಂಗಿ |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ಸಿಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಪಕ್ವವಾದ ಸೇಬು, ಚೆರ್ರಿ, ತೆಂಗು, ಅತ್ತಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕರ್ಬೂಜ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾನಸ್, ಪೇರು ಹಣ್ಣು. | ಹುಳಿರುಚಿಯುಳ್ಳ, ಅಪಕ್ವವಾದ, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹುಳಿ ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾನಸ್, ಪ್ಲಮ್, ಸಕ್ಕರೆ ಬಾದಾಮಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಚೆರ್ರಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ. |
| ಧಾನ್ಯಗಳು | ಜವೆ ಗೋಧಿ, ಗೋಧಿ, ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ | ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ, ನವಣೆ. |
| ಮಾಂಸ | ಕೋಳಿ, ಸೀಮೆ ಕೋಳಿ, ಸಿಗ್ಬಡ್, ಮೊಲ (ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ) | ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಸಮುದ್ರದ ಆಹಾರ. |
| ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು | ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಹೆಸರು, ಸೋಯಾಬೀನ್ | ಮಸೂರ ಬೇಳೆ. |
| ಎಣ್ಣೆ | ತೆಂಗು, ಆಲಿವ್, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ | ಬಾದಾಮಿ, ಕುಸುಬೆ, ಎಳ್ಳು, ಸಾಸಿವೆ. |
| ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು | ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು | ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕಾಕಂಬಿ |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನ | ಬೆಣ್ಣೆ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಆಡಿನ ಹಾಲು | ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಪನ್ನೀರು. |
| ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಿಹಿ, ಒಗರು ರುಚಿಯನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು (ದಾಲ್ಚಿನಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಧನಿಯ, ಓಮ, ಪುದಿನ, ಕೇಸರಿ, ಅರಿಶಿನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ.) | ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿಯಾದ ಕೋಸಂಬರಿ, ಹುಳಿ ರಸ. |





| ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ | | |
|---|---|---|
| ತರಕಾರಿಗಳು | ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಹೂಕೋಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಟಾಣಿ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು | ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ರಸಯುಕ್ತ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಕೆಂಪುದೊಣ್ಣೆಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಬಾದಾಮಿ, ಕುಸುಬೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ | ಈ ಮೂರು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವು. |
| ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು | ಜೇನು ತುಪ್ಪ | ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವು. |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು | ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವು. |
| ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶುಂಠಿ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ | ಉಪ್ಪು. |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ಸೇಬು, ಪೇರುಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಂಜೂರ ದ್ರಾಕ್ಷಿ | ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ತೆಂಗು, ಖರ್ಜೂರ, ಅತ್ತಿ, ಮಾವು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಅನಾನಸ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪ್ಲಮ್, ಸಿಹಿಯಾದ ರಸವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು |
| ಧಾನ್ಯಗಳು | ಜವೆ ಗೋಧಿ, ಸೀಮೆತೋಕೆ ಗೋದಿ, ಚಿಕ್ಕಗೋದಿ, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ | ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬೆಂದ ಧಾನ್ಯಗಳು |
| ಮಾಂಸ | ಕೋಳಿ, ಸೀಮೆ ಕೋಳಿ, ಸಿಗಡಿ, ಮೊಲ | ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ. |



**ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು:-**

- ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿಹಿರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಲವಣರಸ ಅನಂತರ ಇನ್ನುಳಿದ ರಸಗಳನ್ನು (ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು) ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಸಿದಾಗ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು.

- ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣ ತಿಂಡಿಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನಿತರ ತಂಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

- ಶರತ್, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಹಾಗೂ ವಸಂತ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ ಹಾಗೂ ವರ್ಷಾ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

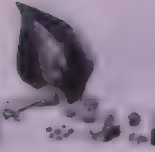
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೈಥುನ, ಓಡುವುದು, ಪ್ರಯಾಣ, ಯುದ್ಧ, ಹಾಡುವುದು, ಪಾಠ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

**ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:**

- ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ (9 ರಿಂದ 12 ರ ಒಳಗೆ) ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ (7 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ) ಒಟ್ಟು ಎರಡು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಆದರೆ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

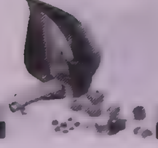
- ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

- ಆಹಾರವು ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.





- ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಬೇಗಬೇಗನೆಯೂ ಇರಬಾರದು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದು, ನಗುವುದು ವರ್ಜ್ಯ.
- ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವಭಾವ ಹೊಂದಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸಯುಕ್ತವಾದವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು, ತದನಂತರ ಮೃದು ಮತ್ತು ಹುಳಿ, ಲವಣ ರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ದ್ರವರೂಪದ ಮತ್ತು ಖಾರ+ಕಹಿ+ಒಗರು ರುಚಿವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುವರು– ಜಠರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರದಿಂದ, ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ–ಮಧ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೃಶನಾಗುವನೆಂದೂ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಸ್ಥೂಲನಾಗುವನೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ.



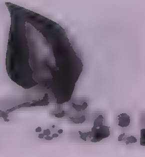
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗವು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ವೇಳೆ ಅ ವೇಳೆ ಎಂದ್ರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಠಿಣವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುವ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಇಚ್ಛಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಲ್ಸರ್, ಅಲರ್ಜಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಈ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಅಮೇರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಸಿ-ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಪ್ರೋಟೀನ್'ಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಜಠರ-ಕರುಳು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತ್ವಚೆ (ಮ್ಯೂಕಸ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್) ಕೆರಳುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವರು.

## ನಿದ್ರೆ:-



ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇದು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಾತ್ಮಗಳು ಬಳಲಿ ಸೋತಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಕಿಸಿಕೊಡಲೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ 'ನಿದ್ರೆ'ಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿರುವುದು ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ





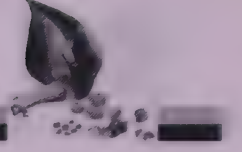
ಇರುವುದಾದರೂ ತನ್ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಖ- ದುಃಖ, ಸ್ಥೂಲತೆ- ಕೃಶತೆ, ಬಲಾಬಲಗಳು, ಜ್ಞಾನ – ಅಜ್ಞಾನಗಳು, ವೃಷತ್ವ- ನಪುಂಸಕತ್ವ, ಜೀವಿತ- ಮರಣಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಪುಷ್ಟಿ, ಜ್ಞಾನ, ವೀರ್ಯವಂತಿಕೆಗಳು ಲಭಿಸುವವು. ನಿದ್ರಾನಾಶದಿಂದ ದುಃಖ, ಸೊರಗುವಿಕೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ವೀರ್ಯಹೀನತೆ, ಅಜ್ಞಾನಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯದ ಸುಖಾನುಭವ ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತಮೋದ್ಭವನಿದ್ರೆ, ಕಫೋಲ್ಬಣ ವಾದಾಗ ಶ್ಲೇಷ್ಮಸಮುದ್ಭವನಿದ್ರೆ, ಮನಸ್ಸು- ಶರೀರಗಳ ದಣಿವಿನಿಂದ ಶ್ರಮ ಸಂಭವ ನಿದ್ರೆ, ಅಪಘಾತ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಘಾತಕಿ ನಿದ್ರೆ, ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧ್ಯಾನುವರ್ತಿನೀ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಭಾವ- ಪ್ರಭಾವ ನಿದ್ರೆ – ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 6 ವಿಧದ ನಿದ್ರೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಸತ್ವಾತ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ದುಡಿದು ದಣಿದಾಗ, ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅದು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾದ ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲ. ರಾತ್ರಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವು ನಿದ್ರೆಗೆ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು 'ಧಾತ್ರಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ.

ಸಾಯಂಕಾಲ ಹಗುರವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವರನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಚಾರ-ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲ ದೂರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಗೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ

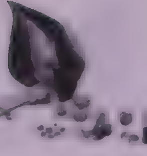


ಸಮತಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದ ಮೆತ್ತನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಯಾಗಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ – ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಋತುಕಾಲವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ನಿದ್ರಾಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ– ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದಣಿವಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟುವೇಳೆ ನಿದ್ರೆಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಅದರ ಅರ್ಧವೇಳೆಯಷ್ಟು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು. ಸುಮಾರು 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ.

ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 20 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 15 ಗಂಟೆಗಳು, – ಹೀಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವವರೆಗೆ 12 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ, 15 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ – ಜಡತೆಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಇದೊಂದು ವಿಕಾರ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸರ್ವದೊಷಗಳೂ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆಭಾರ, ಮೈನೋವು, ಅರುಚಿ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯತೆಗಳುಂಟಾಗುವವೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವೇ ದೋಷಗಳು ರಾತ್ರಿಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬರುವವು. ಆದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷತೆ ಬರುವುದು. ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗಲುನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ – ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು, ತೀರ ಕೃಶರಾದವರು, ರೋಗಿಗಳು, ವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಸಾತ್ಮ್ಯರಾದವರು



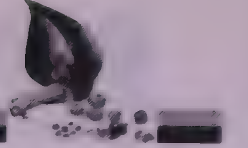


ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಊಟವಾದಕೂಡಲೇ ಮಲಗಬಾರದು. ಮೇದೋರೋಗ, ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ಪಿತ್ತದಬಾವು, ತುರಿಕೆ, ಹಳೆಯ ನೆಗಡಿ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರವಿದ್ದವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ- ಅದೂ ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಮಲಗಲೇಬಾರದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಪೇಯಗಳು, ಮಾಂಸರಸ, ಪೃಥ್ವಿ- ಆಪ್ ತತ್ವಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಖಕರನಿದ್ರೆಯು ಬರುವುದು. ಅದರಂತೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ, ಉದ್ವರ್ತನ, ಸಂಗೀತಶ್ರವಣ, ಕಥಾಶ್ರವಣ, ಸುಖಕರವಾದ ಹಾಸಿಗೆ – ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಋತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ತಿಕ್ತ, ಕಟು ಮತ್ತು ಕಷಾಯ ರಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಚಹಾ-ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಔಷಧಗಳಿಂದ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಹೊಗೆ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕರ ವಿಚಾರಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಯೋಗಸಾಧನೆ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ (ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಮಲಗದಿದ್ದವರಿದ್ದರೆ) ವಾತ ಪ್ರಕೋಪವಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ವಾತಪ್ರಕೋಪಕರ ಋತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ನಿದ್ರೆಬಾರದಿರಲು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಜ್ವರ, ದೈಹಿಕನೋವು ಹಾಗೂ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು, ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದು 'ಇನ್ಸೋಮ್ನಿಯಾ' ಎಂಬ ಮನೋರೋಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣಗಳಾದ ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ನಿದ್ರಾಕರ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

**ಟಿಪ್ಪಣಿ**- ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ನಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಮಾಡುವ

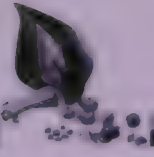


ಅಂಗವು ದಣಿಯುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಬರುವುದು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಅವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಪಡೆಯುವವು ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೂರನೆಯ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿದಾದ ಅಂಶದಲ್ಲಿರುವ 'ನಿದ್ರಾಕೇಂದ್ರ'ದಿಂದ ನಿದ್ರೆಬರುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ದಣಿವಿನಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆಬರುವುದೆನ್ನುವರು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಿದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಬರುವುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವವು – ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿಬಡಿತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಳಿಯುವುದು. ಧಾತುಗತ ಕ್ರಿಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಸಹಜೋಷ್ಣವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪಾಚಕ ರಸಗಳ ಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪ್ರಸರಣ ಹೊಂದುವವು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗುವವು. ಅಲ್ಲದೆ ಐಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು.

**ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ:-**

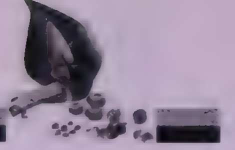
ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆ ಸೀಮಿತ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಸಂಕುಚಿತ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರೀರ್ವರೂ ಆಚರಿಸುವ ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಆಚರಣೆ. ಸದಾ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಯೋಚನೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸದಾಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ' ಎನಿಸುವುದು. ಇದೊಂದು ಶುಕ್ರಧಾತುವಿನ ಸಂಯಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ಷಯಿಸಿದರೆ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ಓಜಸ್ಸು ಕೂಡ ಕ್ಷಯಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶುಕ್ರವು ಕ್ಷಯಿಸಿದರೆ ಅದು ವಿಲೋಮಗತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ 6 ಧಾತುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಯಿಸಿ ಮರಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಶುಕ್ರಧಾತುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ-ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.




ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಅಗಾಧವಾದ ಮನೋಧೈರ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನು ಅಗಾಧ ಪಂಡಿತನೂ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯೂ, ಯೋಗಿಯೂ, ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ, ಸಂಶೋಧಕನೂ, ಕಲಾಕಾರನೂ ಆಗುವನು. ಇದೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶುಕ್ರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭವಾಗಿದೆ.

*************

**ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯಜೀವನದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳಾಗಿವೆ.**

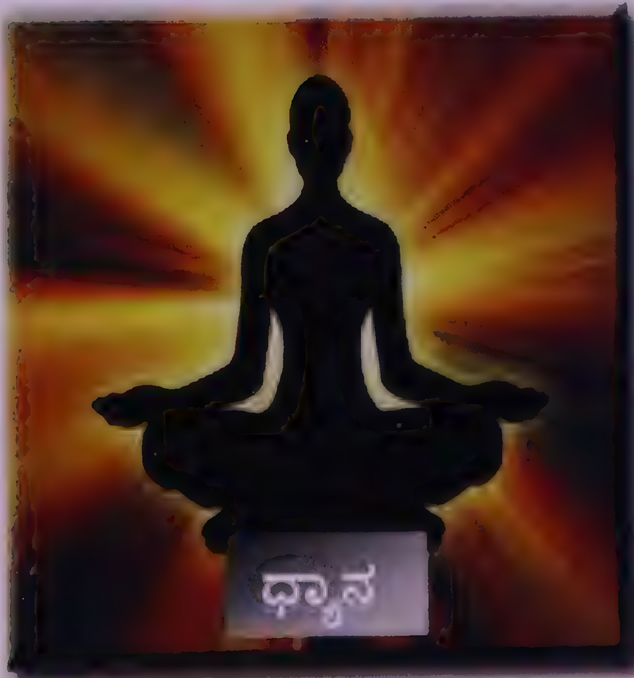


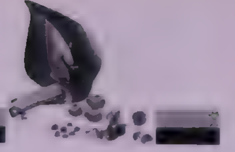
ಅಧ್ಯಾಯ 7

# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ
# ಯೋಗ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಧ್ಯಾನ




1
6
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
2
5
3
4


ಧ್ಯಾನ



## ಅಧ್ಯಾಯ 7

# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಧ್ಯಾನ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯರಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವೂ ಒಂದು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ಯೋಗ'ದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಚಲನವಲನ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರ-ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಆಸನಗಳು ದೈಹಿಕರೋಗಗಳ-ಮನೋರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರಸ್ಥ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ, ನರಮಂಡಲದ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೂ, ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನೆಗೂ ಇವು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಕೆಲ ಚಿರಕಾರಿ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಡನೆ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

'ಯೋಗ' ಎಂದರೇನು?–**"ಯುಜ್ಯತೇ ಸಮಾಧೀಯತೇಽನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ"** ಎಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಯೋಗ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಸಮಾಧಿ. 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ ಸಾಧಿಸಲಾಗದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು,

ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ತೊಡಿಸಿ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಹಿಡಿದುನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ **(ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ)** "ಯೋಗ" ಎಂಬುದು ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

**ಆಯುರ್ವೇದ – ಯೋಗ ಸಂಬಂಧ:-**

ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿರದೆ ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪೂರಕವೆನಿಸಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳಿಲ್ಲವಂತಲ್ಲ, 'ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕದಿಂದಲೂ, ಚಿತ್ತದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಯೋಗಸಾಧನದಿಂದಲೂ, ವಾಕ್ಯದೋಷವನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣದಿಂದಲೂ, ನಿವಾರಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣಗಳಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಡ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ರೋಗಬಾರದಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಎರಡನೆಯದು ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಯೋಗ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳುವುದು. ರೋಗಬರದಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ಸದ್‌ವೃತ್ತ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ. ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾದ ವಿವಿಧ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಗಳಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ದುಃಖಗಳಾಗಲಿ ಉಂಟಾಗಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಶರೀರ; ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶರೀರ. ಇವಕ್ಕೆ 'ಭವರೋಗ' ವೆಂದೂ, ಇವುಗಳ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ದುಃಖಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ



ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವನ್ನು ಮೋಕ್ಷದಾಯಿನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ನೈಷ್ಟಿಕೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಎಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

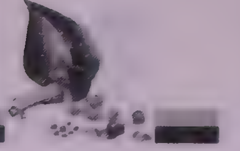
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭೇದಗಳಿವೆ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನವಲನ ಕೂಡ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಶ್ರಮ ಬೀಳಬಹುದು. ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲುಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವ್ಯಯ ಕಡಿಮೆ. ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮರ್ಮಸ್ಥಾನಗಳು (vital organs) ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ಬಲಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವವಲ್ಲದೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು. ಕೆಲವುವೇಳೆ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು. ಉದಾ : ಶೀರ್ಷಾಸನವು ಮೆದುಳಿನ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದರೆ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವು ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತಿತರ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಯೋಗಾಸನವೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು. ಶಕ್ತಿಯ ಅಪವ್ಯಯವಾಗದೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಯುವದ ನಿಶ್ಚಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಶ್ವಾಸನಿಯಂತ್ರಣಗಳೆಡೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಶ್ವಾಸನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ, ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮರ್ಮಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತರುವುದು. ಶರೀರವು ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ ಮೊದಲಾದ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ. ಪ್ರಾಣಮಯ

ಕೋಶವೆಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗ. ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶದಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾದುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

**ಯೋಗಾಸನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:-**

- ನಿತ್ಯವೂ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವವರು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.
- ಯೋಗ್ಯ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.
- ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಶುದ್ಧ ಹವೆ ಇರುವ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿರುವ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ಮನಸ್ಸು ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಕೂಡಿರಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ನಾನವಾದ ಬಳಿಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿರಲಿ.
- ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು.



- ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗ್ಗಿ ದಣಿಸಬಾರದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಋತುಕಾಲದ ಐದು ದಿವಸ, ಗರ್ಭಿಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲಿನ ಐದು ತಿಂಗಳು , ಅನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯಾದ 2-3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.
- ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಕು.
- ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಕೆಳಗೆಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ, ಮಂಡಲಾಸನ, ದಂಡಾಸನ ಹಾಗೂ ಶೀರ್ಷಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

**ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು:**

1. **ಕರ್ಮಯೋಗ:**

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ಸಹನ ಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಮೂಲಕ ದೈವೀ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುವನು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವನು. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು ನೊಂದು ಬೆಂದು ಜೇನಿನ ಸವಿಗೆ ಮನಸೋತು ಜೇನಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುವ ನೊಣದಂತಾಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇರದೆ ಕಲ್ಯಾಣ ಬಯಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಿರಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲುಕೀಳೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇರದೆ ಅದು ಭಗವಂತನಿಗರ್ಪಿತವಾಗಬೇಕು. ಈ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸದಿಂದ ಕರ್ಮಯೋಗಿಯು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತನಾಗುವನು.

2. **ಭಕ್ತಿಯೋಗ:**

ಆಕಾರರಹಿತನಾದ, ಗುಣಾತೀತನಾದ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ, ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಲು ಪ್ರೇಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆತನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ

ತೊಡಗುವುದು ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಇಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ. ಇದರಿಂದ ಆತನ ಬಾಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಈತನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಟಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ – ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ. ಇದು ಸ್ವಾರ್ಥ ರಹಿತ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನಿಷ್ಕಾಮ ಪ್ರೇಮ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ.

**3. ರಾಜಯೋಗ:**

ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ರಾಜಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಂಪಾದಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸಬಹುದು. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವು ರಾಜಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು. ಇವಕ್ಕೆ 'ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ'ಗಳೆನ್ನುವರು. ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ರಾಜಯೋಗಿಯ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ.

**4. ಜ್ಞಾನಯೋಗ:**

ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ ಅರಸುವುದು ಜ್ಞಾನಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಈತನು ಪೂರ್ವಾಪರ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಒರೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡುವುದು ಈತನ ಗುಣವಿಶೇಷ. ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯೇ ಈತನ ಬಂಡವಾಳ. ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುವುದು, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದು, ಪ್ರತೀಕಾರ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದವನು, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು



ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ಅನೈತಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವನು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ – ಸುಖಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವನು, ಭೋಗವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವನು. ಸತ್ಯ–ಮಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದವನು, ತನ್ನತನ ಅರಿತವನು, ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ತಿಳಿಯುವನು – ಇವು ಜ್ಞಾನಯೋಗಿಯ ಗುಣಗಳು.

**ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳು:**

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಸದಾಚಾರ. ಗುಣಶೀಲನಾಗಿ ಬಾಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅಂತಹ ಸದ್ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

1. **ಯಮ** – ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹವೆಂಬ ಐದು ನೈತಿಕ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೊದಲ ಹಂತವೇ ಯಮ. ಕಾಮ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

2. **ನಿಯಮ** – ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಎಂಬ ಐದು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವಿದು. ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

3. **ಆಸನ** – ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೃಢಕಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

4. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ** – ಆಳವಾದ, ನೀಳವಾದ, ದೃಢವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಕ್ರಮರಹಿತವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಗುರಿ.

5. **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ** – ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಹರಿಯದಂತೆ ತಡೆದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ.

6. **ಧಾರಣ** – ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು.

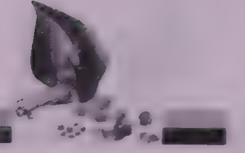
7. **ಧ್ಯಾನ** – ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

8. **ಸಮಾಧಿ** – ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೈವೀ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಸಮಾಧಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ವಿಷಯ ವರ್ಜಿತ, ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಹಂತ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ ದೈವೀ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯುವನೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

**ಯೋಗದ ಲಾಭಗಳು:**

ಯೋಗವು ಮಾನವರೆಲ್ಲರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈವೀ ಗುಣಗಳಾದ ಪ್ರೇಮ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ತ್ಯಾಗ, ಸೇವೆ, ಸಹನೆ, ಶಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಲಭಿಸುವ ಮನೋಶಕ್ತಿಯು ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನೀಡುವುದು.



ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕರಳು ಹುಣ್ಣು, ತಲೆನೋವು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆಸಿಡಿತ, ಮಧುಮೇಹ, ದಮ್ಮು, ಸಂಧಿವಾತ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದರಿಂದ ದೂರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ಯೋಗದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವವೆಂದು ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ ಯೋಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಮಾಲಿನ್ಯ ತುಂಬಿರುವಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಅಂತರಂಗ ಜಾಗೃತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅನುವಾಗುವುದು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಕಾಸವಾಗಿ ಭ್ರಾತೃಪ್ರೇಮ, ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೇಮಭಾವನೆಗಳೇ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಗವು ಯಾವುದೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆ, ರೋಗನಿವಾರಣೆ, ಮನೋಸಂಯಮ, ಪರಮಾನಂದ ಜೀವನ, ಮನೋಸಮತೋಲನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಅನಾಸಕ್ತಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಸೇರಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ.

**ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ:**

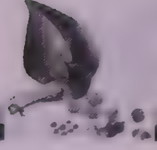
ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ದೇಹದ ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಪೆಡಸುತನಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ನಮನೀಯತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಸಂಕೋಚ-ವಿಕಾಸಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಆಸನ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಓಟ, ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಡಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ನಡುವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವಿಕೆ, ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ತೋಳುಗಳ ಮತ್ತು ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸಡಿಲತೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜಗ್ಗುವಿಕೆ, ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಕಂಪನ, ಶರೀರ ಸಂಚಾಲನ ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

**ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳು:**

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳ್ಳುವವು. ಸೂಕ್ಷ್ಮತರ 'ನಾಡಿ'ಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ದೇಹವು ಸಮತೋಲನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಧಕನನ್ನು ಮುಂದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

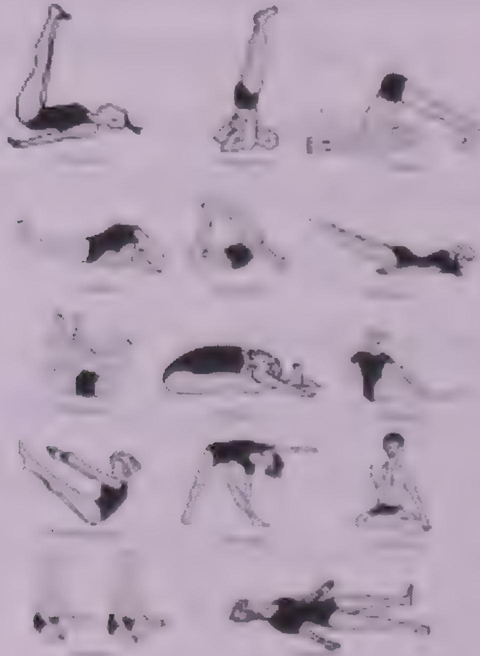
**ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳು:**

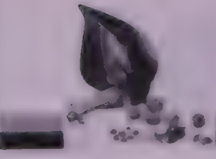
ಅನುನಾಸಿಕ ಉಸಿರಾಟ (ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ); ಶ್ವಾನ ಉಸಿರಾಟ (ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ಬೇಗ ಹೊರಬರುವುದು), ಮುಖ ಭಸ್ತ್ರಿಕ, ಮುಖ ಧೌತಿಗಳೆಲ್ಲ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.



ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತ್ರಾಟಕ (**ನೇತ್ರ ಶೋಧನ**), **ಕಪಾಲಭಾತಿ (ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ), ನೇತಿ (ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ), ಧೌತಿ (ಅನ್ನನಾಳದ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ), ನೌಲಿ (ಉದರ ಮಧ್ಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹತೋಟಿ) ಮತ್ತು** ಬಸ್ತಿ (ವಿವಿಧ ಮಲಶೋಧನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು)–ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತಜ್ಞರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಸಾರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಸವಿಶೇಷಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಾಸ, ಬಳಲಿಕೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಒಂದುದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಶರೀರದ ಆಯಾಭಾಗದ ಕಲ್ಮಶಗಳೆಲ್ಲ ದೂರ ಹೋಗಿ ಆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಆಲಸ್ಯ, ಜಡತ್ವಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅವು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವವು.

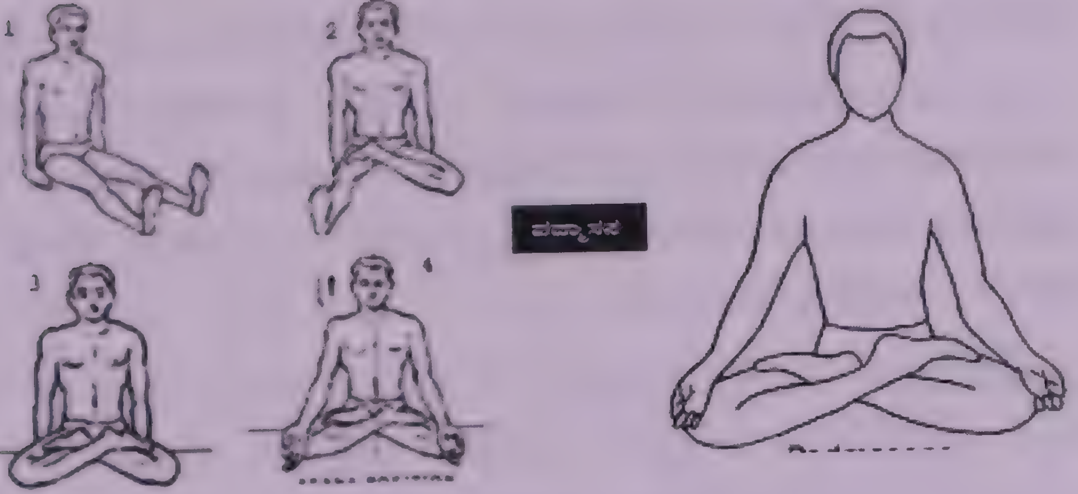
**ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳು:**





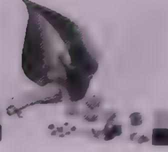


1. ಪದ್ಮಾಸನ–




ಇದೊಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಧ್ಯಾನಾಸನ, ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದು ದೇಹವು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಮಲವನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ.

**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ–** ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಊರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸರಳವಾಗಿರುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕಾಲ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ನೇರವಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆನಂತರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಿ



ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಹೊರಗ್ಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನದಿಂದ ಉತ್ಥಾಪಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಊರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಆಸನವನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ, ಚಿತ್ತಗಳು ದೃಢವಾಗಿದ್ದು, ಹಸಿವು, ಭಯಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಯಕೃತ್-ಪ್ಲೀಹಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು, ಹೊಸ ಹುರುಪು ಬರುವುದು.

**೨. ಧನುರಾಸನ:**



ಧನುರಾಸನ

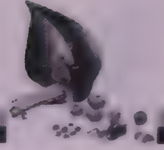
ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಕೈ-ಕಾಲನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನ ಹೆದೆಯಂತೆ ಜೋಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ಧನುರಾಸನ' ಎಂದು ಹೆಸರು

ಬಂದಿದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

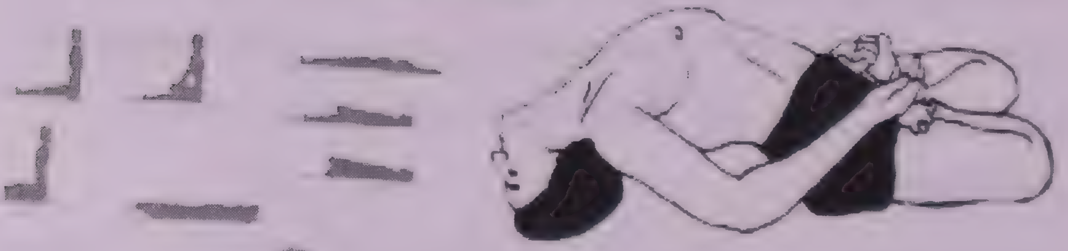
**ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ**–ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆ-ಎದೆಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನೀಳವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ತರಬೇಕು. ಗದ್ದವು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಕಾಲನ್ನು, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಸಾರೆ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗ ಹಿಂಭಾಗಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಬೀಳಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಗೋಣನ್ನು(ಕತ್ತು) ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತರಿಸಿ ಎದುರುಗಡೆ ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲು, ಎದೆ, ಗೋಣು(ಕತ್ತು)- ಈ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಬರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ನರನರಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮ-ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಧನುರಾಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸ್ಥೌಲ್ಯತೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು, ಸಂಧಿವಾತ ಗುಣವಾಗುವುದು, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿದ್ದವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದು.

**3. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ:** ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಆಯಾ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಊರಿಟ್ಟು,



ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮಣಿಸುತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ದು ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಏಳಬಾರದು. ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದಷ್ಟು ಬಾಗಿಸಬೇಕು, ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು, ಆನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅರ್ಧದಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.



**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಗಂಟಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಎದೆಯು ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ದಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಿದೆ; ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು; ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕ್ರಮರಹಿತವಾದ ಮುಟ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

4. **ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಾಸನ :** ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಭಾಗದ

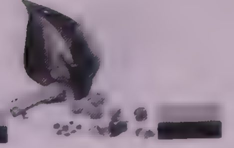
ಕೆಳಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಪಾದವನ್ನು ಎಡಗಂಟಿನ ಹತ್ತಿರ ಮೇಲಿಂದ ತಂದು ಬಲಗಾಲ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೆಲದಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಎತ್ತಿದ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಎದೆಕಂಕುಳದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲತೋಳು ಬೆನ್ನಹಿಂದಿನಿಂದ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಡತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತರಹ ಆಸನವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ನಡೆಸಲೂಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಮಗ್ಗಲುಗಳಿಗೂ ಈ ಆಸನದ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರಕುತ್ತದೆ.



**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಈ ಆಸನವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮಲಶೋಧನ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರ, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

**5. ಮಯೂರಾಸನ:**

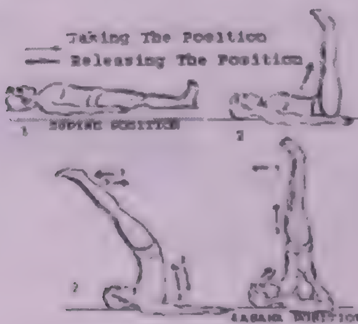




ಮೊದಲು ಎರಡು ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರವಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳ ತುದಿಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳ ವಿರುದ್ಧದಿಕ್ಕಿಗಿರುವಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಗಂಟುಗಳು ಹೊಕ್ಕಳದ ಎಡ, ಬಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮೊಳಕಾಲುಗಳು ಮಡಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ದೇಹದ ಪೂರ್ಣಭಾಗವನ್ನು ಮೊಳಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವು ಸಮತೋಲವಾಗುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕೂಡಿಸಿರಬೇಕು. ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಮೊಳಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗುವಂತೆ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿಸುತ್ತ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಭಾರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಜೋಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊದಮೊದಲು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವುದು ತೊಂದರೆದಾಯಕವೆನಿಸಿದರೂ ನಿತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಸುಲಭವೆನಿಸುವುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಕಬಾರದು. ಈ ಆಸನದ ವೇಳೆ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ 1 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಆಗಿರುವುದು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ದೂರವಾಗುವುದು, ಮಲಶೋಧನೆ ಸರಿ ಆಗುವುದು, ಮುಂದೋಳು, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

**6. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ:**



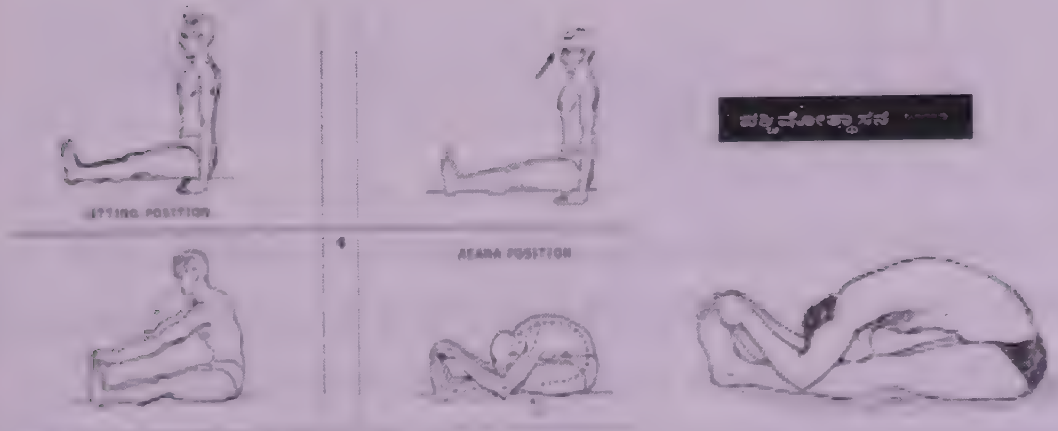

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



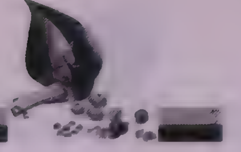
ಮೊದಲು ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಸರಳವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬದಿಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ 90° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಕೆಲವರು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಹಾಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ). ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಅನುಸರಿಸಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹತ್ತು ಸಾರೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ 1 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕು ಅವುಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವವು. ಹೃದಯವು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಧುಮೇಹ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಬಾವು, ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟಿನವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದೆ.

**7. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ :**




ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೊದಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತ



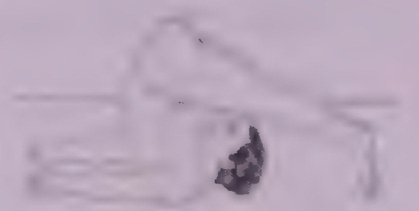
ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರುವ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳು ಬಾಗದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖವು ಎರಡು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಗಂಟುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಜಠರದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜಠರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ವಾಯುವು ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

**8. ಹಲಾಸನ:**



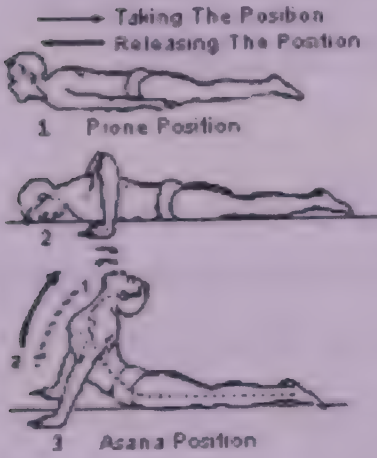
ಹಲಾಸನ

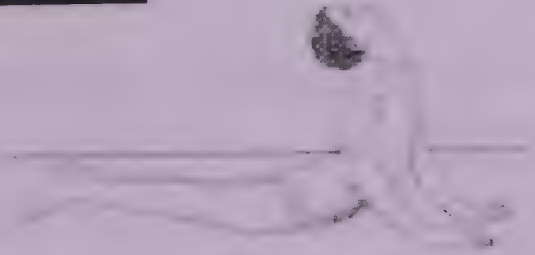


ದೇಹವನ್ನು ನೇಗಿಲಾಕಾರ ಬಗ್ಗಿಸುವುದೇ ಹಲಾಸನ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೊದಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲಹೆಬ್ಬೆರಳು ತಲೆ ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ನೆಲಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಎರಡೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವಾಗ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಂಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಬಾಗದೆ ನೆಟ್ಟಗಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ

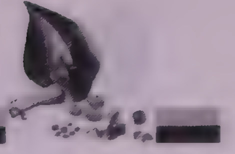
ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯು ತುಂಬಿದ ದೊಡ್ಡ ಕರಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ.

**9. ಭುಜಂಗಾಸನ:**

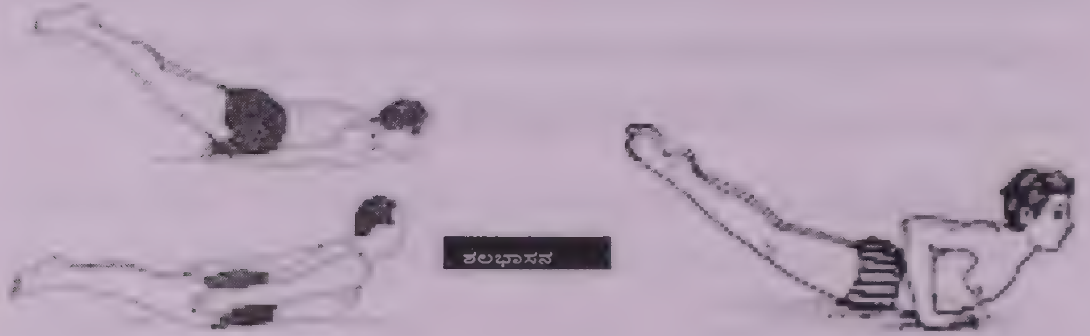



ಸರ್ಪವು ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿರುವಂತೆ ನಡೆಸುವ ಆಸನವಿದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮುಖ ಕೆಳಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮೇಲಿನ ದೇಹಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಭಾರವೆಲ್ಲ ಕೈ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ನೋಡುವಾಗ ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿ ಕೆರಳಿನಿಂತ ಹಾವಿನಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷವಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ನೋವುಗಳು ದೂರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಿಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಎದೆ, ದೇಹಸೌಷ್ಟವ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

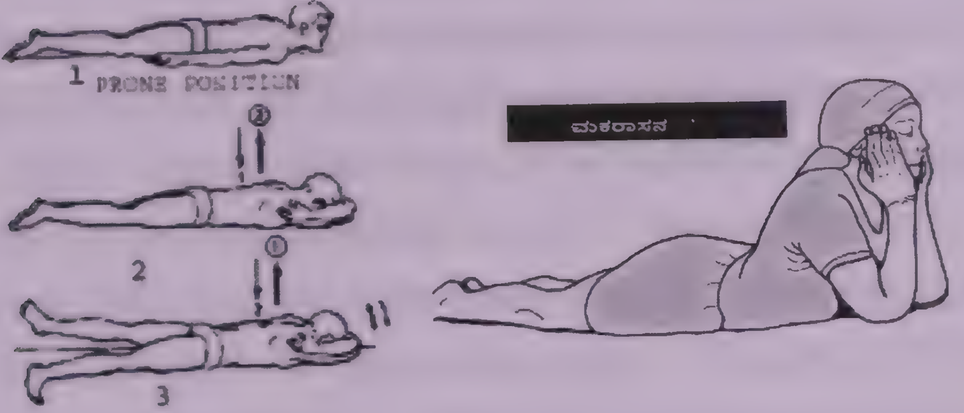


## 10. ಶಲಭಾಸನ:




ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವಾಗ ನಾವು ಮೊದಲು ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲುಗಂಟು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಾಗಬಾರದು. ಆಗ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಗದ್ದಸಹಿತ ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಾಹುಗಳನ್ನು ದೇಹಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಭಾರ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಮೊದಲು ಈ ಆಸನಹಾಕಲು ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ- ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲು ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಬಾಗಿಸುತ್ತ ರೂಢಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸರಿ ಹೋಗುವುದು. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲಬು, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯುವವು. ಈ ಆಸನವು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.

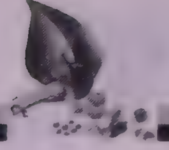
11. ಮಕರಾಸನ:




ಮೊದಲು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿಯೂ, ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿದ್ದು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಭುಜದ ಮೇಲೂ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಭುಜದ ಮೇಲೂ ತರಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಕೈಗಳ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಇದೊಂದು ವಿಶ್ರಾಮದಾಯಕ ಆಸನ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

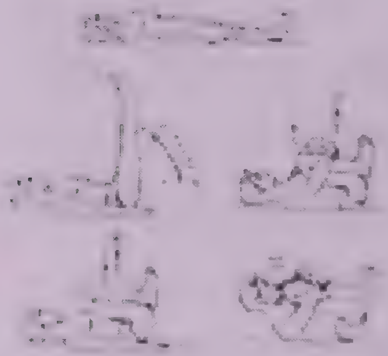
12. ವಜ್ರಾಸನ:

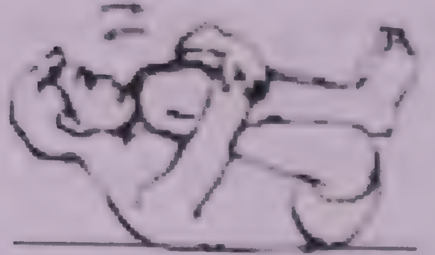




ಮೊದಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬಲಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಬಲಪಾದವನ್ನು ತರಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಪೃಷ್ಠದ ಹೊರಗಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎಡಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಎಡಪಾದವನ್ನು ತರಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹೊರಗಿರಲಿ. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬಟ್ಟಲಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದು. ಪೃಷ್ಠವು ಅದರಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂಡುವುದು. ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ತಲೆಯಿಂದ ಪೃಷ್ಠದವರೆಗಿನ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಕೋನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

**13. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ:**





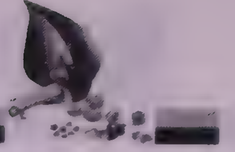
ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಒಂದು, ಏಕಪಾದ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ಇನ್ನೊಂದು, ದ್ವಿಪಾದ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ.

1) ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು

ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ 45° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸಮನಾಗಿ 90° ಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಹೆಣೆದ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದೆಗೆ ಒತ್ತಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಸಾರೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಮೂಲಾಗಿರಲಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು.

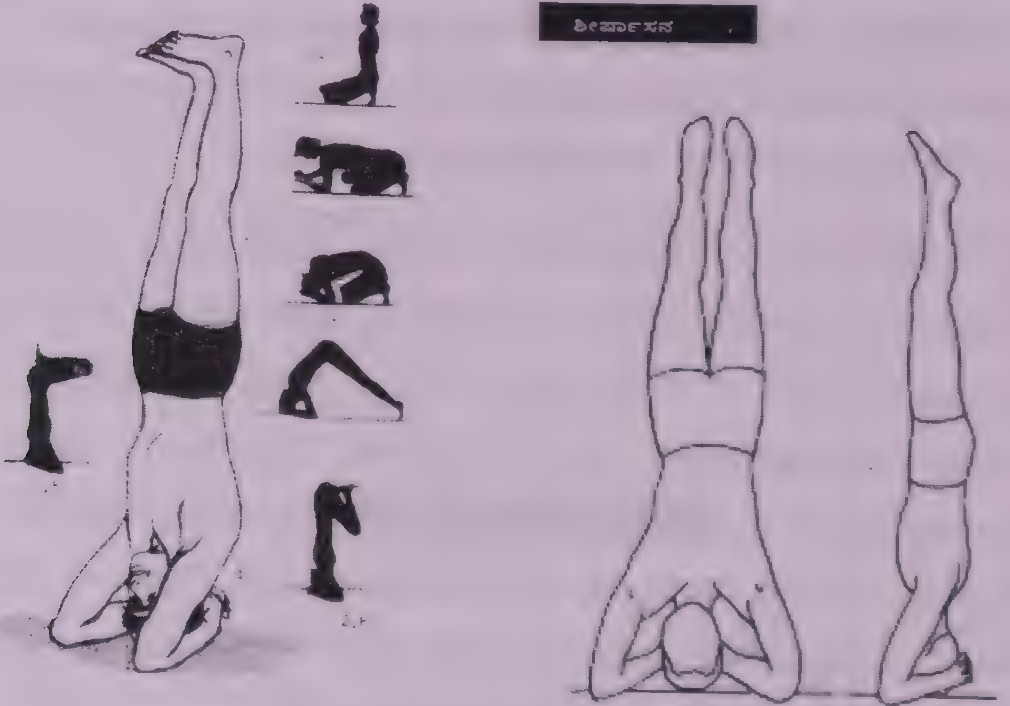
2) ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ 90° ಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ 90° ಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ಹೆಣೆದ ಕೈಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದೆಗೆ ಒತ್ತುತ್ತ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ದೇಹವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿರಿ. ಆಗ ಮೊಳಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು, ಆನಂತರ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಬೇಕು. ಎಡಮೊಳಕೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಐದು ಸಾರೆ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ, ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಅನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ, ಮುಂದಕ್ಕೂ ಐದು ಸಾರೆ ಆಡಿಸಬೇಕು ಉಸಿರಾಟ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ವಿಕಾರ ದೂರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಅಗುವುದು, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಮಂಡಿ ಬಿಗಿತ, ಬಾವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಒರಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ –

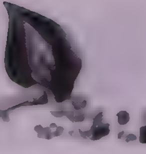


ಇದರಿಂದ ನಡ, ಪೃಷ್ಠ, ತೊಡೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಸೊಂಟದ ಸಂದುಗಳು, ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅವು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವವು.

**14. ಶೀರ್ಷಾಸನ–**




ಮೊಣಕಾಲನ್ನೂರಿ ಕುಳಿತು ಎದುರಿಗೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಮಡಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಣೆದ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗ ಅಂಗೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಮಡಿಚಿದ ಕಾಲುಗಳು ಭೂಮಿಗೆ

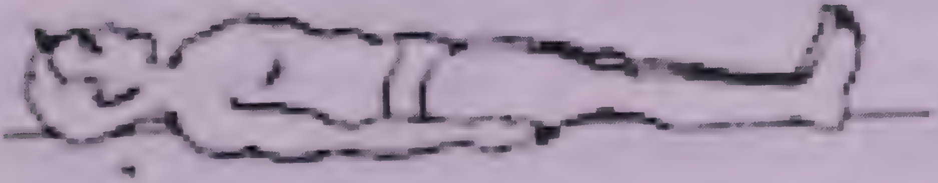




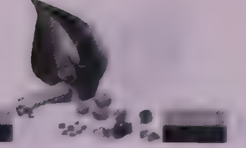
ಸಮಾಂತರವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವು ನೆತ್ತಿಯ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬೀಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಸನ ಹಾಕುವಾಗ ಗೋಡೆಯ ಇಲ್ಲವೆ ಗೆಳೆಯರ ಆಧಾರದಿಂದ. ಅನಂತರ ಒಬ್ಬರೇ ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ನೆಗಡಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಮಾಡುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು, ನರಮಂಡಲ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಶ್ವಾಸಾಂಗ ವಿಕಾರಗಳು, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ತಲೆ ನೋವುಗಳು ದೂರವಾಗುವವು, ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

**15. ಶವಾಸನ:**

ಶವಾಸನ



ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿದ ಬಳಿಕ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಶವದಂತೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು



ಅಗಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಅಲುಗಾಡಿಸಬಾರದು. ಯಾರೆಡೆಗೂ ಗಮನವಿರಬಾರದು. ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿ ಬಂದನಂತರ ದೇಹದ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಕಲೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುವಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅನಿದ್ರೆಗಳು ದೂರವಾಗುವವು, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ.

**ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ:**

ಇದು ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಸನಗಳ ರಾಜ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಆಸನಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕುಗಳು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿರುವ, ಸಮತಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಳವಾಗಿ ಪಾದ- ತಲೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಯಾ ತೊಡೆಗೆ ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

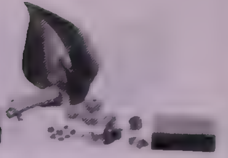
1. **ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:** ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿದ ಎದೆಯ (ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು) ಹತ್ತಿರ ಜೋಡಿಸಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೆನೆದು ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

2. **ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:** ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಂದರೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ದು, ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಗಿ ಹತ್ತುವಷ್ಟು ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮಣಿಸಬಾರದು.

3. **ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ:** ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೋಯ್ದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮಡಚದೆ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೆ ನೆಲದಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಊರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊದಮೊದಲು ಮೊಳಕಾಲುಗಳು ಮಣಿದರೂ ರೂಢಿಯಾದ, ಅನಂತರ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

4. **ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:** ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಆ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಊರಿಕೊಂಡು, ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಬೀರುತ್ತ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತದೆ ಆ ಪೂರ್ಣಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು.

5. **ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:** ಈಗ ಕುಂಭಕಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೇನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು, ಹಿಮ್ಮಡಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸಿ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚದೆ ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿ ಭಾರವು ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ತುದಿಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು.



6. **ಭೂಧರಾಸನ:** ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತುದಿಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲಿದ್ದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಲುಗಿಸದೆ ಎರಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಸೊಂಟದಭಾಗವನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಕಂಠಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮಣಿಸಬಾರದು.

7 **ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ:** ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸೊಂಟಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ತುದಿಗಾಲುಗಳು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳು, ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳು, ಎದೆ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಹೀಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಹಾಕುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

8. **ಭುಜಂಗಾಸನ:** ಅನಂತರ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಡಿಚಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸುತ್ತ ಎದೆಯನ್ನು ನಾಗರಹಾವಿನಂತೆ ಮುಂದೆ ತಂದು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೊಡೆ – ಮೀನಖಂಡಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

9. **ಭೂಧರಾಸನ:** ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ.

10. **ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:** ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಈ ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು.

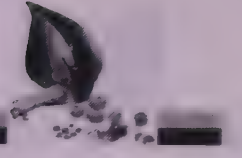
11. **ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:** ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು.

12. **ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ:** ಪೂರ್ತಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ

ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ವಿಧಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ನೂರರವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಕಬಹುದು. ಇನ್ನುಳಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕನಿಷ್ಟ 12 ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನಾದರೂ ಹಾಕಬೇಕು.




ಈ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇವೆರಡನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳ ನಡುವೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಿಗಿತ ಕಳೆದು, ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಮುಂದೆ ಆಸನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಮೊದಲು ಓಂಕಾರ, ಬೀಜಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯದೇವನ ಯುಕ್ತವಾದ ನಾಮವನ್ನು ಹೇಳಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರವೂ ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನ, ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳ್ಳುವವು. ಮೈತ್ರಿ, ಭಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳುಂಟಾಗುವವು.

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:**



'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದರೆ ಉಸಿರು. ಇದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೇ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'. ಜೀವಂತ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮರಣ ಬರಬಹುದು.

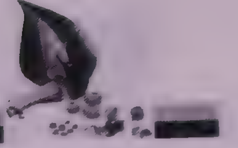
'ಪ್ರಾಣ' ಎಂಬ ಶಬ್ಧಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದೇ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವಜೀವ, ದ್ವಾದಶ ಪ್ರಾಣ. ನಾವು ಹೊರಬಿಡುವ ಅಶುದ್ಧ ಉಸಿರಿಗೂ 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಶುದ್ಧಮಯವಾಗಿ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಬರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧಹವೆಯು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಬಂದು ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ಅಶುದ್ಧಾಂಶವನ್ನು ಮರಳಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ

ಕೆಲಸವು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

"ಪ್ರಾಣವಾಯು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಎದೆ, ಕಂಠಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ, ಹೃದಯ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಉಗುಳುವುದು, ಶೀನುವುದು, ತೇಗುವುದು, ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ನುಂಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು." ಇದು ಪ್ರಾಣವಾಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ದೂಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ದಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಳವಾದ, ನೀಳವಾದ, ದೃಢವಾದ, ಸಮತೂಕವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರಕುವುದು. ಕಲ್ಮಷಗಳು ದೂರವಾಗುವವು. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕಫವು ಕರಗಿ ನೀರಾಗುವುದು. ನರಮಂಡಲವು ಉದ್ರಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗುವುದು. ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬಿಕ್ಕು, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೊವು, ಕಣ್ಣುನೋವು, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು. ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವು ಮಂದಗತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಉಚ್ಛ್ವಾಸ) **ಪೂರಕ ಕ್ರಿಯೆ.** ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು **ಅಂತರಕುಂಭಕ ಕ್ರಿಯೆ.** ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು **ರೇಚಕ ಕ್ರಿಯೆ.** ಅನಂತರ ಕೆಲಹೊತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೊಶಗಳನ್ನು ಗಾಳಿರಹಿತವಾಗಿಡುವುದು **ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ ಕ್ರಿಯೆ.** ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಒಂದು **'ಶ್ವಾಸಚಕ್ರ'** ವೆನಿಸುವುದು. ಇವನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ಆಚರಿಸಿದಾಗ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಫಲ ದೊರಕುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಅನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿ ಸಾಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ



ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಕಾಲವನ್ನು ರೇಚಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಪೂರ್ತಿಬರಿದಾಗಿ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಹೊರಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಸಾಧಕನು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಆಸನ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ನಿತ್ಯಕ್ರಮಾನುಸಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕಿನ ಚಟಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಬರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು:**

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುಗಳಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

**ವಿಧಾನ 1:**

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿಕೊಂಡು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆರು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿದ ಅನಂತರ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಮೂಲಕ ಆರು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕು.

**ವಿಧಾನ 2:**

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆಯೇ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಂಗುರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

**ವಿಧಾನ 3:**

ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸೆಳದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

**ವಿಧಾನ 4:**

ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಆಚರಿಸಿದ ತರುವಾಯ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಎಂಟು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಬಲಗೈ ಕಿರಿಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಉಂಗುರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೂಢಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಆದಕಾರಣ ಮೊದಲಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಧಾನ ತಪ್ಪಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ತಲೆ, ಎದೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ. ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಧ್ಯಾನ (Meditation):



ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮತ-ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಯೋಗವು ಪತಂಜಲಿಯವರು ಹೇಳಿದ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸತತಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಜಪದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನದೊಡನೆ ವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪುರಾಣ, ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

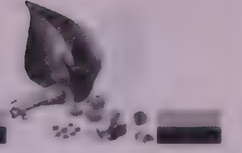
ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ತತ್ವದ ಹೊಸರೂಪವೆಂದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಡಾ॥ ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಬೆನ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬೆಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ಸಮುಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

**ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು:**

- ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸದಿಚ್ಛೆ ಹಾಗೂ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವಿರಬೇಕು.
- ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಅನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆರಡುಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಳವಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು.
- ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಿವ್ಯ ಚೇತನದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಸತ್ಸಂಗ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಶ್ರದ್ಧೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಧ್ಯಾನವು ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಒಂದು ಒತ್ತಡರಹಿತ ಅಂಗವಾಗಿರಬೇಕು.

ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದ (Transcedental Meditation) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿವೆ. ಡಾ॥ ವಾಲ್ಲೇಸ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ವರದಿಗಳು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಗೈಯ್ಯುವವರಲ್ಲಿ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಜೀವದ್ರವ್ಯಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಅನಂತರ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.



ಧ್ಯಾನವೊಂದನ್ನೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಮಾನವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪೂರ್ಣಫಲವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬೇಕು.

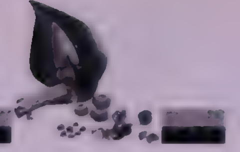
**ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ಫಲವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು.**

# ಅಧ್ಯಾಯ 8

# ಸದಾಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ







## ಅಧ್ಯಾಯ 8

# ಸದಾಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಸದಾಚಾರಗಳೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇವುಗಳ ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಲ್ಲದೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುಖ-ಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುವರು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಶಾಂತಿಗಾಗಿಯೂ ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಕೋಸ್ಕರವೇ ಹೆಣಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳೇ ಸದಾಚಾರವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

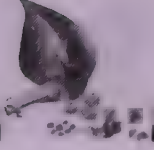
- ದಿನಚರ್ಯ-ಋತುಚರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಹೀನ, ಮಿಥ್ಯ, ಅತಿಯೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
- ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಆಯಾ ಸ್ಥಳ, ಸಮಾಜ, ಜನಸಮುದಾಯಗಳ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿಯೂ. ಋತುಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ ಗಮನವಿರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಡಂಬರ, ವಿಲಾಸದ ಮನೋಭಾವಗಳಿರಬಾರದು.ಆ
- ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಮಳೆ, ಬಿಸಿಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಡೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲ್ಲು, ಮುಳ್ಳು, ಮೊಳೆ, ಗಾಜು, ಹೊಲಸು-ಹೇಸಿಗೆಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ದಂಡ ಒಂದನ್ನು

ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆಧಾರಕ್ಕೂ, ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಳಿ-ಗಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಲೆಗೆ ರುಮಾಲನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಮಾತುಗಳು ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಾನೇ ಮೊದಲಾಗಿ ಗುರು-ಹಿರಿಯರನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು, ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಯವಾದ, ತೊಡಕುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಕು. ಸದಾ ನಗುಮುಖವಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೋರ್ವರ ಮುಂದೆ ತನಗಾದ ಅವಮಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದೊಡ್ಡವರ ಬಗ್ಗೆ ತನಗಿರುವ ದ್ವೇಷದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು.
- ಉತ್ತಮವಾದವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವಿರಬಾರದು. ದುರ್ವ್ಯಸನಿಗಳು, ಸಾಂಸರ್ಗಿಕರೋಗವುಳ್ಳವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಬೇಡ. ದೊಡ್ಡಜನ, ಅಧಿಕಾರಿ, ಧರ್ಮಗುರುಗಳ ದ್ವೇಷ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವರೊಡನೆ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಬೇಕು. ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ, ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರಿಗೆ, ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರಿಸಬೇಕು.
- ಹಿಂಸೆ, ಕಳ್ಳತನ, ವ್ಯಭಿಚಾರಗಳು 'ಕಾಯಿಕ ಪಾಪಗಳು'. ಚಾಡಿ ಹೇಳುವುದು, ನಿಷ್ಠುರತೆ, ಸುಳ್ಳು, ಅಸಂಬದ್ಧಮಾತು ಇವು 'ವಾಕ್ ಪಾಪಗಳು'. ದ್ರೋಹ ಚಿಂತನೆ, ಅಸೂಯೆ, ವಿಪರೀತ ಬುದ್ಧಿ – ಇವು 'ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪ'ಗಳು. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ವಿಧವಾದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕಾಯ, ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

**ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ**

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ/ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೀರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಗುರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಇವೆರಡೂ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು



ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಜೊತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಫಲವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

**ಉದ್ದೇಶಗಳು:**

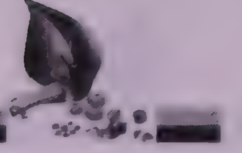
- ಸಾಮಾಜಿಕ, ಅನುವಂಶಿಕ, ಹವಾಮಾನ ಹಾಗೂ ಮನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾನವನ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆಯೋ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಔದ್ಯಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು.
- ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಅವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹದಗೆಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಸಮಾಜಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
- ಔದ್ಯಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಂಕರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕು. ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನ, ಶುದ್ಧನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು.

- ಅಂಗವಿಕಲರು, ರೋಗಿಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಅಸಹಾಯಕರು ಈ ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಅವರ ಸಂಸಾರ ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

- ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳು, ಕುಡುಕರು, ಕಳ್ಳರು, ವಂಚಕರು, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಿಗಳು, ಭಿಕ್ಷುಕರು ಈ ಮೊದಲಾದವರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟಗಳು ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಓಡಿಹೋಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದರಿದ್ರತೆ ಬಂದು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ದುಷ್ಟವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ, ಸರಕಾರ ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

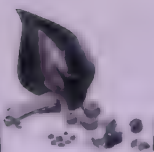
- ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಆ ರೋಗಗಳು ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿದ್ದಾಗ/ಹರಡಿದಾಗ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುವ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

- ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ-ಪ್ರಸೂತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಂತಹ 'ಮೆಟರ್ನಿಟಿ ಅಂಡ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ವೆಲ್‌ಫೇರ್' ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ, ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.



- ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇಶಕ್ಕೇ ಮಾರಕವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಕಡ್ಡಾಯದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಜಾತಿ, ಮತ, ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದ, ವಿದ್ಯಾವಂತ-ಅವಿದ್ಯಾವಂತ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶ-ಗ್ರಾಮೀಣ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಭೇದಭಾವವಿರಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜ-ದೇಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವವು.

**ಸದಾಚಾರಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ- ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.**



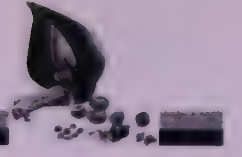


## ಅಧ್ಯಾಯ 9

# ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ







## ಅಧ್ಯಾಯ 9

# ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮನುಷ್ಯ, ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವ ರೋಗರಹಿತವಾದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಆಶಯ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮನುಷ್ಯನ 'ಆಹಾರ' ಹಾಗೂ 'ಜೀವನ ಶೈಲಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತ ಅರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಬಲ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ 'ರಸಾಯನ ಔಷಧಿ'ಗಳೆನ್ನುವರು.

**ನಿತ್ಯ ರಸಾಯನ ಸೇವನೆಯ ಲಾಭ:**

ಪ್ರತಿ ದಿನ 'ನಿತ್ಯ ರಸಾಯನಗಳಾದಂತಹ' ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಶತಾವರಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಯೌವನ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಾಧಿನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನೇಕ ರಸಾಯನಗುಣವುಳ್ಳ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳು ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ- ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನ, ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ್, ಶತಾವರಿ ಲೇಹ್ಯ, ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ರಸಾಯನ, ಶಂಖಪುಷ್ಪೀ ರಸಾಯನ, ಶಿಲಾಜಿತು ರಸಾಯನ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರಸಾಯನವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗನುಸಾರ ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಯ ನಂತರ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಖಂಡಿತ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ಣಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಖಾಯಿಲೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ 'ನೈಮಿತ್ತಿಕ ರಸಾಯನ'ಗಳಿರುವುವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಯು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು.

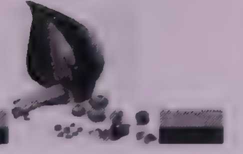
**ರಸಾಯನ ಪ್ರಕಾರಗಳು:**

ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕೌಶಲ್ಯತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು 4 ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

1. ಸರ್ವೋಪಘಾತ ಶಮನೀಯ ರಸಾಯನ (ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳು)
2. ಮೇಧಾಯುಷ್ಕಾಮೀಯ (ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಕರ)
3. ಸ್ವಭಾವ ವ್ಯಾಧಿ ಪ್ರತಿಷೇಧೀಯ (ಮುಪ್ಪು, ನೆರೆಕೂದಲು ಮೊದಲಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಔಷಧಿಗಳು)
4. ನಿವೃತ್ತ ಸಂತಾಪೀಯ (ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳು)

**ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರ್ಹರು:**

- ಆರೋಗ್ಯವಂತರು (60 ವರುಷದೊಳಗಿನ) ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ರಸಾಯನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



- ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ–ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

**ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನರ್ಹರು:–**

- ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದಿರುವವರು.
- ಹೇಳಿದಂತಹ ಪಥ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡದಿರುವವರು.
- ಆಲಸಿಗಳು.
- ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗಳು.

**ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭಗಳು:**

1) ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ
2) ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆ.
3) ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆ.
4) ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ವೃದ್ಧಿ.
5) ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ.
6) ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ.
7) ಯೌವನದ ರಕ್ಷಣೆ.
8) ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.
9) ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಮ್ಮಾನಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.
10) ಹಳೆಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ.

ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಮುಖ ದ್ರವ್ಯಗಳು:

1) ಆಮಲಕಿ – Embelica officinalis,

2) ವಿಭೀತಕಿ – Terminalia belerica,

3) ಹರೀತಕಿ – Terminalia chebula,

4) ತ್ರಿಫಲಾ – ಮೇಲಿನ ಮೂರು ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣ,

5) ಹಿಪ್ಪಲಿ – Piper longum,

6) ಭಲ್ಲಾತಕ(ಗೇರು) – Semicarpus anacardium

7) ವಿಡಂಗ – Embelica ribes,

8) ಬಲಾ – Sida cordifolia,

9) ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ – Convolvulus pluricaulis,

10) ಬ್ರಾಹ್ಮೀ – Bacopa monnieri,

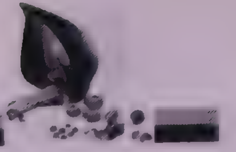
11) ಶತಾವರಿ – Asparagus racemosus,

12) ಜೀವಂತಿ – Leptedenia reticulata,

13) ಗುಡೂಚಿ – Tinospora cordifolia,

14) ಸುವರ್ಣ ಭಸ್ಮ(ಬಂಗಾರ)

15) ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ (ಕಾಗೆಬಂಗಾರ)



16) ರಜತ ಭಸ್ಮ(ಬೆಳ್ಳಿ)

17) ಲೋಹಭಸ್ಮ (ಕಬ್ಬಿಣ)

18) ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

**ರಸಾಯನ ಗುಣಯುಕ್ತ ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳು**

1) ಚ್ಯವನ ಪ್ರಾಶ

2) ಬ್ರಹ್ಮ ರಸಾಯನ

3) ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನ

4) ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನ

5) ಶತಾವರಿ ರಸಾಯನ

6) ಅಗಸ್ತ್ಯಹರೀತಕಿ ರಸಾಯನ

**ವಿವಿಧ ಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ ರಸಾಯನಗಳು:**

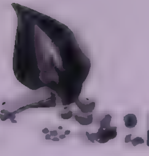
1) ರಸಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ ರಸಾಯನಗಳು = ಶತಾವರಿ, ಬಲಾ, ಪಿಪ್ಪಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

2) ರಕ್ತಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ = ಮಾಂಸರಸ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಯೋಗಗಳು

3) ಮಾಂಸಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ = ಶತಾವರಿ, ನಾಗಬಲಾ, ಶಿಲಾಜಿತು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಯೋಗಗಳು.

4) ಮೇದೊಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ = ಅಶ್ವಗಂಧ, ವಿದಾರಿಕಂದ ಮುಂತಾದ ವನಸ್ಪತಿಗಳು.

5) ಅಸ್ಥಿಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ = ಮೇಕೆ ಮೂಳೆರಸ, ಹವಳ ಮುತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಯೋಗಗಳು.





6) ಮಜ್ಜಾಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ = ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ಮೇಧ್ಯ ರಸಾಯನ

7) ಶುಕ್ರಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಕರ = ವಾಜೀಕರ ರಸಾಯನ, ಕಪಿಕಚ್ಛು ಯೋಗಗಳು.

**ಆಚಾರ ರಸಾಯನ:**

**ನಿತ್ಯವೂ ಸದ್ವೃತ್ತ, ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದೇ 'ಆಚಾರ ರಸಾಯನ'.** ಯಾವ ರಸಾಯನ ಕಲ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಯಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ರಸಾಯನವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿರುವ ಆಚಾರ ರಸಾಯನವು ಈ ರೀತಿ ಇದೆ- ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯಪರನಾಗಿಯೂ, ಕ್ರೋಧರಹಿತನಾಗಿಯೂ ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲರ ಹಿತವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿರುವವನಾಗಿಯೂ, ಮದ್ಯ, ಮೈಥುನ, ಪರಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನಾಗಿಯೂ, ಜಪ, ದಾನ, ದಯೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವವನಾಗಿಯೂ, ಅಹಂಕಾರ ರಹಿತನಾಗಿಯೂ, ಯುಕ್ತಿಯನ್ನರಿತವನಾಗಿಯೂ, ಗುರುಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಭಕ್ತಿಭಾವ ಹೊಂದಿ ಬದುಕುವವನಾಗಿಯೂ ಇರುವವನು ಆಚಾರ ರಸಾಯನದ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವನು ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲ ಆಚಾರ ರಸಾಯನಗಳೊಂದಿಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯವೂ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳಂತಹ ನಿತ್ಯ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಸಾಯನದ ಪೂರ್ಣ ಫಲಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

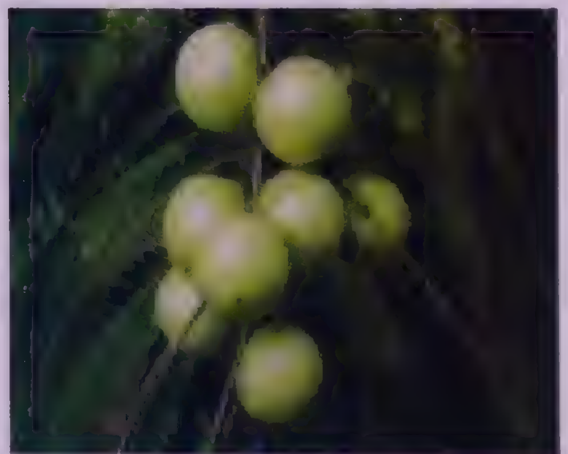
**ರಸಾಯನಗಳು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ, ಯೌವನ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವವು.**

# ಅಧ್ಯಾಯ 10

# ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ





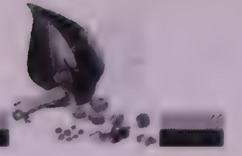



## ಅಧ್ಯಾಯ 10

# ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೂ ಋತುಧರ್ಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಋತುಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಚರಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆರೋಗ್ಯ (ದಿನಚರ್ಯೆ) ಆಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಇರಬೇಕು.
- ಜೀವನವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಖಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ನಿದ್ರೆ ಇಂದ್ರಿಯಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಸಂಚಿತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರಸಾಯನ ಯೋಗಗಳನ್ನು, ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ವೃಷ್ಯಯೋಗಗಳನ್ನು ಕಾಲ-ಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಸಲುವಾಗಿ ಆಹಾರ – ವಿಹಾರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿಬರುವ ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ, ಅಪಮಾನ, ಅತೃಪ್ತಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ



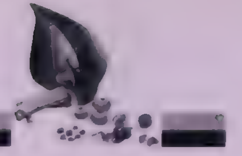
ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವಂತಹ ತಾತ್ವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೇ, ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೇ ಇರುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸಾಭ್ಯಾಸ, ಇಷ್ಟದೇವರಲ್ಲಿ ಅಚಲ ಭಕ್ತಿ, ಹಿರಿಯರ–ಅನುಭವಿಕರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬಲಗೊಂಡು ತಾತ್ವಿಕ ದೃಷ್ಠಿಕೋನ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.

- ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ರಾತ್ರಿಜಾಗರಣೆ, ದಾರಿನಡೆಯುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಅತಿಯಾಗಿ ನಗುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಈಜು, ಹಾಡುವುದು, ಓಡುವುದು, ಕುಸ್ತಿಯಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಾಹಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯ, ಧಾತು ಕ್ಷೀಣತೆ, ಎದೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಅಸ್ಥಿಭಂಗವಾಗುವ ಸಂಭವ ವಿರುತ್ತದೆ.

- ಸದಾ ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವವನು, ಎರಡುಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಊಟಮಾಡುವವನು, ಆರು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವವನು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವವನು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವವನು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಆಗುವನೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡಲಾಗಿದೆ.

- ರಸಾಯನ ಯೋಗಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಯೌವನ, ವರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸ್ವರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವವು. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿ ದೊರಕುವುದು, ನಮ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು. ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಈ ರಸಾಯನಗಳು ತುಂಬ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ದೊರಕುವುದು.

- ಈ ಮೊದಲು ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಕಾಯಕಲ್ಪ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ಸತ್ಯವಾದಿತನ, ಸಿಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಿಕೆ, ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೈಥುನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಅಹಿಂಸಾಚರಣೆ, ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಶಾಂತತನ, ಪ್ರಿಯವಾದಿತನ, ಜಪ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರವಿಧಾನಗಳ ಆಚರಣೆ, ಧೀರತೆ, ದಾನಶೀಲತನ, ತಪಸ್ಸು, ದೇವರು-ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು–ಆಚಾರ್ಯರು– ಗುರು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು, ಕಠೋರ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡದಿರುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರುವುದು, ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಎದ್ದೇಳುವುದು, ನಿತ್ಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು, ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಋತುಕಾಲಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಆಚರಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವವರು, ಅಹಂಕಾರ ಬಿಟ್ಟವರು, ಹಿತವಾದ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವವರು, ಉದಾರ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳವರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು, ವೃದ್ಧರು-ಆಸ್ತಿಕರನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾಣುವವರು – ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಸಾಯನ ಸೇವನೆಯ ಗುಣವನ್ನೇ ಕೊಡುವವೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

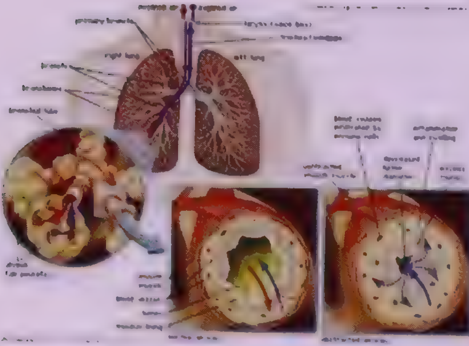


# ಅಧ್ಯಾಯ 11

# ಜೀವನ ಶೈಲಿ (Life Style) ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು

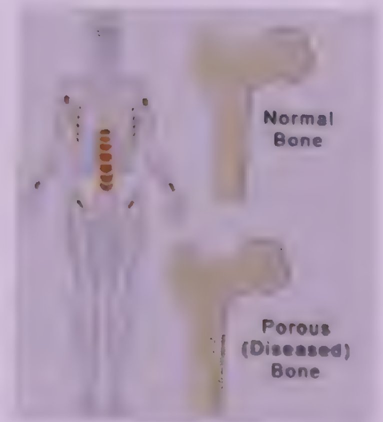










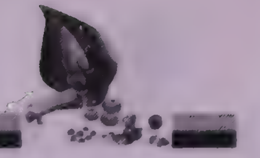


## ಅಧ್ಯಾಯ 11

# ಜೀವನ ಶೈಲಿ (Life Style) ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು

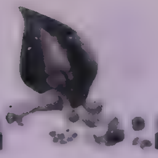
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ 'ಜೀವನ' ಎಂದರೆ – ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವೃತ್ತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ, ಸಮಾಜ, ದೇವ, ಧರ್ಮ, ಕಾಮೇಚ್ಛೆ, ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೆ ಆದ ಒಂದು ನಿಲುವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದುಕೊಂಡು ಸದಾಚಾರಿಗಳಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಬದುಕು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಉಸಿರಾಗಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ–ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ದಿನಚರ್ಯೆ, ರಾತ್ರಿಚರ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಋತುಚರ್ಯೆಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಣೆಗಳು ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ನಮ್ಮದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ 'ಜೀವನ ಶೈಲಿ'ಯೇ ಆಗುವುದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಲವೆಲ್ಲ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೆಡೆಗೆ ವಾಲಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅವರು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲವೂ ಚೆಂದವೆನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಬಟ್ಟೆ–ಬರೆಗಳು, ವ್ಯಸನಗಳು, ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ವಿವಾಹ ಬಾಹಿರ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆ, ಟೈ, ಕಾಲುಚೀಲ, ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಬೇಸಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿದ್ದರೂ ಅಂಥಹವೇ ನಮಗೂ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರು ಮೈಬಿಸಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ನಮಗೂ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಅವರ



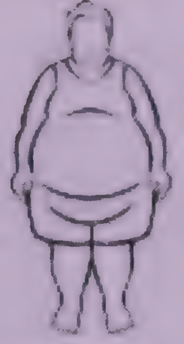
ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವಿಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಲರ್ಜಿ, ಸ್ಥೌಲ್ಯತೆ, ಹೃದಯ ವಿಕಾರ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಂಜೆತನ, ನರವಿಕಾರಗಳು, ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು 'ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ'ಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವ **'ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರ ಸೇವೀ...'** ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತಿನಂತೆ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಂಡದ್ದೇ ಆದರೆ **'ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ'** ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ದೊರಕುವುದು.





# i. ಸ್ಥೌಲ್ಯತೆ (obesity)



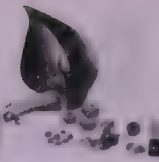
**'ಸ್ಥೂಲತೆ'ಗೆ ಕಾರಣಗಳು:-**

1. ಬದಲಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ.
2. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸೋಮಾರಿತನ, ಐಷಾರಾಮತೆ.
3. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
4. ಸಿಹಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಇವಲ್ಲದೆ ಕೇಕ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಜಾಮೂನು, ಕುಂದ, ಪೇಢ ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವಿರುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
5. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮನರಂಜನೆ, ಪ್ರವಾಸ, ಪಿಕ್‌ನಿಕ್, ಸ್ನೇಹ ಕೂಟಗಳು, ಮದುವೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಹೀಗೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಎಂಬುವುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ಥೂಲತೆ ಬರುವುದು.
6. ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ತಿಂದೆವು ಎನ್ನುವ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೂಡ ಸ್ಥೂಲತೆಗೆ ಕಾರಣ.
7. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲಿರುವ, ದೂರದರ್ಶನ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ನಿದ್ರೆಗೆಡುತ್ತಲಿರುವ, ಅಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಥೂಲರಾಗುತ್ತಾರೆ.
8. ಸ್ಥೂಲತೆ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವವರು (ಅನುವಂಶಿಕತೆ).
9. ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ವಿರಕ್ತಿ, ಏಕಾಂಗಿತನ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು.
10. ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು – ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಡಿಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆವ ಗಂಟು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಗುಂಪಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

14865

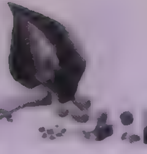


~~14488~~



ಲಕ್ಷಣಗಳು:

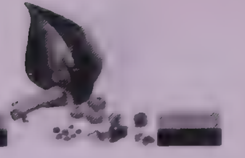
- ಸುಸ್ತು, ಚುರುಕುತನದ ಅಭಾವ, ಬೇಗ ದಣಿಯುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಭಯ ಬೀಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರೋಗದ ಭೀತಿ.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ.
- ಮೊಣಕೈ – ಮೊಣಕಾಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ವಾತವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾಗುವುದು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆವರು, ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧ, ಗಜಕರ್ಣ, ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು.
- ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅನಿಯಮಿತತನ, ಬಂಜೆತನ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ತೊಂದರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು.
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಹೀನತೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹ ಹೀನತೆ.
- ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ನರಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು (Varicose veins)
- ಆಂತ್ರವೃದ್ಧಿ (Hernia)
- ಪಕ್ಷವಾತ (Paralysis)
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಪಹಾಸ್ಯ.





**ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಪಾಯಗಳು:**

- ನಾಲಿಗೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೇಕು ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೀವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಊಟ, ಸಿಹಿ-ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ 500 ಕೆಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ 50% ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗು 30% ತರಕಾರಿಗಳಿರಬೇಕು. ಋಣಾತ್ಮಕ ಕೆಲೋರಿ ಕೊಡುವ ಹಣ್ಣು - ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದು. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಮೈ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದು.
- ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಈಜು, ಚಂಕ್ರಮಣ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು -ಇವುಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಹ್ರಾಸವಾಗಬೇಕು.
- ವಾಹನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಬಹು ಅಂತಸ್ತಿನ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸದೆ ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಿ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಕೂಡದು. ಅತಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಲ್ಲದು.
- ನೀರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
- ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಉಪವಾಸ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಊಟ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



## ii. ಮಧುಮೇಹ (Diabetes mellitus)

ಇಂದು ವಿಶ್ವವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದ 6 ಜನ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಆಘಾತಕರ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ **"ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿ"** ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅದರ ಜೊತೆ ಬದುಕಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹಲವು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಅತಿ ಪ್ರಭಾವೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾರ್ಗದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವೇ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.

**ಇತಿಹಾಸ:-**

ಮಧುಮೇಹದ ಇತಿಹಾಸವು ವೇದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಸಕ್ತಶಕ 5ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಆನಂತರ 6ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ, 7ನೇ ಶತಮಾನದ ವಾಗ್ಭಟ ಸಂಹಿತಾ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ಉಲ್ಲೇಖ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಧು ಎಂದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೇಹಎಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯ ಸಿಹಿಯಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ರೋಗವೇ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಸಂಸ್ಥಾನದ 20 ತರಹದ ಮೇಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದುದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

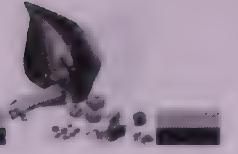
**ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:**

- ಅತಿಯಾದ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ.
- ಕೊಬ್ಬಿದ ಆಡು, ಕುರಿ, ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಮೀನು, ಏಡಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಮಾಂಸಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ.
- ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಅನುವಂಶಿಕತೆ.
- ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳುವುದು.
- ಅತಿಯಾದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ.
- ಮೈಯಲ್ಲಿ ಜಿಗುಟುತನ.
- ಬಹಳ ನೀರಡಿಕೆ, ಹಸಿವು.
- ಕಾಲುಗಳು ಜುಮ್ಮುಗಟ್ಟುವುದು.
- ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು.
- ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಇರುವೆಗಳು ಮುತ್ತುವುದು.

ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ (ಸಕ್ಕರೆ) ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ದೈನಂದಿನ



ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಪಚನಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಇದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

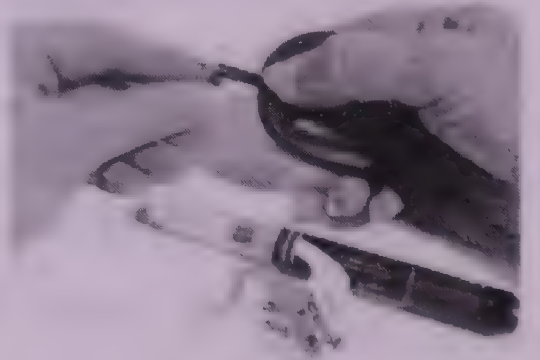
ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ರಸವು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಇದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

**ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ (Hypoglycemia) –**

- ತಲೆನೋವು.
- ದಣಿವು.
- ಮಸಕು – ಮಸಕಾದ ದೃಷ್ಟಿ.
- ಬೆವರುವಿಕೆ.
- ತಲೆಸುತ್ತು.

♦♦ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಪೇಯ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಸಹಜತೆ ಬರುವುದು.

**ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ:**



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಂತ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೀಗ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ **"ಸೆಲ್ಫಬ್ಲಡ್‌ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್"** (SBGM) ಸಾಧನಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಾವಾಗ ಅವಶ್ಯ?**

- ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ರಕ್ತದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಾಗ.
- ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬಂದಾಗ.
- ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳು ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ.
- ಪದೇ-ಪದೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.
  ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿ ಗರ್ಭವತಿ ಆದಾಗ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ.

**ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ:**

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅವಕಾಶ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಒಟ್ಟಾದಾಗ ಅದು ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಪದರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಬಾರಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಾಗ ಎದೆನೋವು ಇಲ್ಲವೆ ಗಂಟಲು ಊತ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಏರಿಳಿತ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ನಿಂತಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಜೊತೆ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ



ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಪಾಯವು 16 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವುದು. ಆದ ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

**ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ:**

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ (Cataract) ಇಲ್ಲವೇ 'ಗ್ಲೋಕೋಮಾ' ಆಗುವುದು ಇತರರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರೆಟಿನೋಪಥಿಯಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಮುಂದೆ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನಿಸುವುದು. ಈ ವಿಕಾರದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳು, ನೀರೂರುವಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಲೆಹರಡಿದಂತಾಗುವಿಕೆ, ಮಸುಕಾಗುವಿಕೆ, ವಿಕೃತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಕತ್ತಲೆ ಕಲೆಗಳು, ನೋವು ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಂಪಗಾಗುವಿಕೆ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ದೂರದಲ್ಲಿರುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

**ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆ:**

ಮಧುಮೇಹವು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ದಪ್ಪಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಯು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಮೊದಲೇ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಬೆವರದೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಯು ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗೆ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಡ ಹೃತ್ಕಕ್ಷಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಹಾಯಕವೆನಿಸಿದೆ.

**ಚರ್ಮದ ಕಾಳಜಿ:**

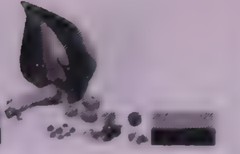
ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್‌ಗಳ ಸಾಂಕರ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವು ಮಂದವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಅದು ತನ್ನನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯೂ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವದ್ರವ ಒಣಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ತುರಿಕೆಗೊಳಗಾಗುವುದು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೊಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ:-

- ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ಪದರು ಅಥವಾ ದಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು.
- ಚರ್ಮದ ಸಾಂಕರ್ಯ ವಿಕಾರ.
- ತೊಡೆಸಂದು, ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಗುದಪ್ರದೇಶ, ಕಂಕಳ, ಸ್ತನ, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಶಿಲೀಂದ್ರ (ಫಂಗಸ್) ಸಾಂಕರ್ಯ.
- ಗುಣವಾಗದ ಗಾಯ.
- ತೀವ್ರವಾದ ಮೈಕಡಿತ ಇಲ್ಲವೆ ಸುಟ್ಟುಗಾಯಗಳಾದರೆ.

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ:**

- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಜಿಂಗ್ ಸಾಬೂನನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



- ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ, ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ಮೈಯನ್ನು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆ ಇರಲಿ.
- ಸ್ಪಿರಿಟ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಆಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಲೋಶನ್, ಆಯೋಡಿನ್ ಹಾಗೂ ಅಂಟು ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

**ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ:**

- ದೃಷ್ಟಿನಾಶ / ಮಸಕು ದೃಷ್ಟಿ.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಗಲುವ ಸೋಂಕು.
- ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್.
- ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ದಾಹ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ.
- ಮೆದುಳಿನ ಹಾನಿ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ.
- ಹೃದಯಾಘಾತ.

**ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ:-**

- ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ 300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ.
- ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಾಂತಿ ಆದಾಗ.
- ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ/ ಜ್ವರ ಏರುತ್ತಿರುವಾಗ.
- ಎರಡು ದಿವಸಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯ.
- ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಉಣ್ಣಲು, ತಿನ್ನಲಾಗದಿದ್ದರೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

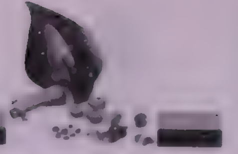
ರೋಗಿಯ ಬಲಾಬಲಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಬಾರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

**ಪಥ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು (ರೋಗ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕಾರವಾದುದ್ದು):-**

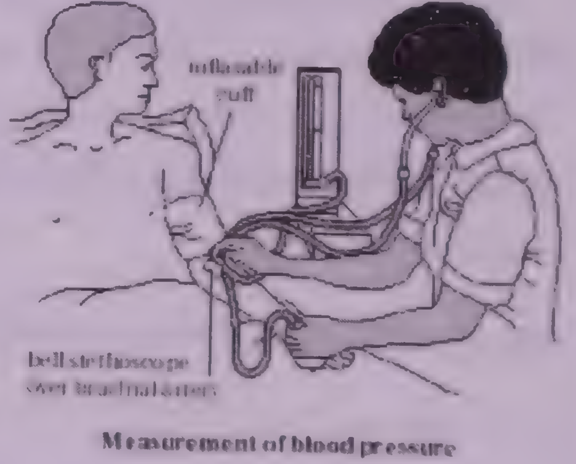
- ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋದಿ
- ಕಾಳುಗಳು – ಕಡಲೆಕಾಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು
- ತರಕಾರಿಗಳು - ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು
- ಹಣ್ಣುಗಳು - ನೇರಳೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ
- ಎಣ್ಣೆಗಳು - ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ / ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ.
- ವಿಹಾರ – ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಂಕ್ರಮಣ (walking), ಆಸನಗಳು
- ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇಲ್ಲದ ಕಹಿರಸ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

**ಅಪಥ್ಯ (ಸೇವನೆಗೆ ಅಹಿತವಾದದ್ದು):-**

- ಹುರುಳಿಕಾಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಧೂಮಪಾನ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಮೂತ್ರ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.



## iii. ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (Hypertension)



Measurement of blood pressure

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವಿಕಾರದ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಅವರು ಆ ವಿಕಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರ ದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ರೋಗದ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ರೋಗದ ಹೆಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲ. ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕರು ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳ ಹೆಸರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ, ಒಂದೇ ದೋಷವು ಕಾರಣ ವಿಶೇಷತೆ ಹಾಗೂ ನಾನಾ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

**ಕಾರಣಗಳು:**

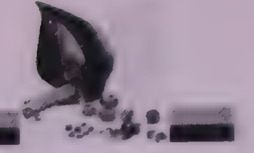
**1. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ:** ಮನಸಿನ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ನಿದ್ರಾನಾಶದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಇವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರಿವಿದ್ದಾಗಲೂ ಆತ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧವೇ. ಆತ ಸತತ ದುಡಿತ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸಿಡಿಮದ್ದಿನಂತೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ವಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಚ್ಚಿದ ಓಡಾಟ, ಸತತವಾಗಿ ಬರುವ ಫೋನುಗಳು, ಮೆಸೇಜುಗಳು, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ವಾಹನದಟ್ಟಣೆ, ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆ, ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ, ಪ್ರವಾಸ, ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅಪಘಾತಗಳ ಭಯ – ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕಗಳು ಒಬ್ಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುವವು. ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಧುತ್ತನೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇವುಗಳ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಊಟ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ದೊರಕವು. ಇಂಥವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಆಗುವುದು ಸಹಜ.

**2. ಅನುವಂಶೀಯತೆ:** ಇದೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣವೆನಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಸರ, ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಚಟಗಳು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**3. ಮನೋ ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಧೋರಣೆ:** ಮನೋ ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿವೆ. ಮನೋ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಡ್ರೆನಲಿನ್, ನಾರ್‌ಅಡ್ರೆನಲಿನ್ ಅಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ನರಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೆನಿಸುವುದು.

**4. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು:** (ಆಹಾರದಲ್ಲಿ): ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವುದು. ಯಾವ ದೇಶ, ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಇದೆಯೋ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಈ ವಿಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



**5. ಸ್ಥೂಲತೆ:** ಸ್ಥೂಲರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಕಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶ ಸ್ಥೂಲರಲ್ಲಿ $2^1/_2$ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಈ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವರು.

**6. ಸುಖಜೀವನ:** ಮನೆ-ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಹಾರ, ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆನಿಸಿವೆ.

**7. ಧೂಮಪಾನ:** ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಪೆಡಸುತನ ಹೆಚ್ಚಿ ಈ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನಿಸುವುದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ತಂಬಾಕುವಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೊಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

**8. ಮದ್ಯಪಾನ:** ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತಲೂ 2 1/2 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

**9. ಮಧುಮೇಹ:** ಈ ವಿಕಾರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳು ವಿಶೇಷ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ತಲೆನೋವು (ಒತ್ತಡದಿಂದ)
- ಬಳಲಿಕೆ
- ತಲೆ ತಿರುಗು
- ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು.

- ಆಯಾಸ, ಆತಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಮರೆವು.
- ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು, ಕಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲಾಗುವುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

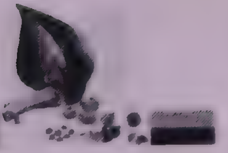
ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ವಾತಹರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದು. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕಲಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಇದರೊಡನೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿಂದರೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುವುದು.

- ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ 2 ಚಮಚ, ಜೇನು 2 ಚಮಚ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ 2 ಚಮಚ – ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳದ ಪಾಕ (ಗುಲ್ಕಂದ)
- ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ವರಸ – ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

**ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ.

**ಪಥ್ಯ:**

- ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಮೂಲಂಗಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ.
- ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ, ಮೊಸರು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

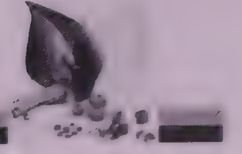
**ಅಪಥ್ಯ:**

- ಚಹ ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದು, ಅವರೆ, ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಮೊಸರು, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿನೆಗರ್, ಮದ್ಯಪಾನ ಬೇಡ.
- ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಬೇಡ.
- ಅತಿಯಾದ ಸಿಟ್ಟು, ಉದ್ವೇಗ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ, ಬೆಂಕಿ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸ, ದಣಿವುಗಳು ಬೇಡ.

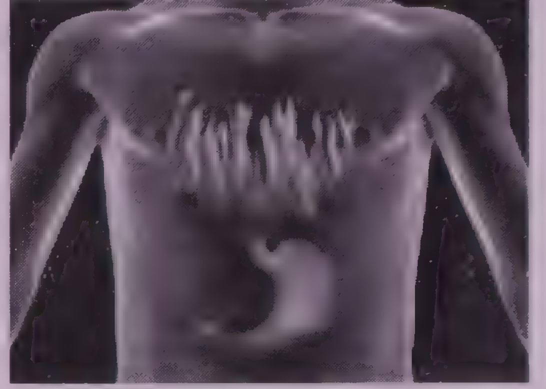
**ಗಮನಿಸಿ:**

- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯ, ಆತಂಕವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು.
- ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ, ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸ ಬೇಡ. ಒತ್ತಡ ಜೀವನ ಬೇಡ.

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಉಪಾಸನಾ (ಧ್ಯಾನದ ಭೇದ), ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿ.
- ದೇಹದ ತೂಕವು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ.
- ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಂಕ್ರಮಣ, ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪು, ಪಲ್ಯ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಲಘು ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ.
- ಆಗಿಂದಾಗ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿ. ನಿಸರ್ಗ ರಮಣೀಯ ಸ್ಥಳ ವೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡಿ.



## iv. ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (HYPERACIDITY)



ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ಎದೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅರುಚಿ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ಹಸಿರು-ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಾಂತಿ, ಈಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಾಡುವ ವ್ಯಾಧಿಯು 'ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ' ವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮೈಬಿಸಿ ಎನಿಸುವುದು, ಮೈಕೆರೆತ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಗಾದರಿ (Rashes) ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು.

<u>**ಕಾರಣಗಳು:**</u>

**ಆಹಾರ:**

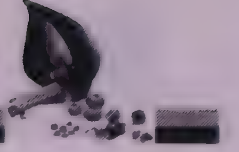
- ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಚಹ-ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು, ಕ್ಷೋಭಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಉಪವಾಸ ಇರುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು.
- ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ.
- ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸೇವಿಸುವುದು.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನ.
- ಎದೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು.
- ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು.
- ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಾಂತಿ.
- ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಾಗ ಸಂಕಟ.
- ತಲೆನೋವು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮೈಬಿಸಿಯಾದಂತೆನಿಸುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೈಕೆರೆತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಾದರಿಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು.

**ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು:**

1) ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
2) ಅಧಿಕ ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.
3) ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಕಹಿ ರಸದ್ರವ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆ.
4) ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
5) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು.
6) ಅಧಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.
7) ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸುವುದು



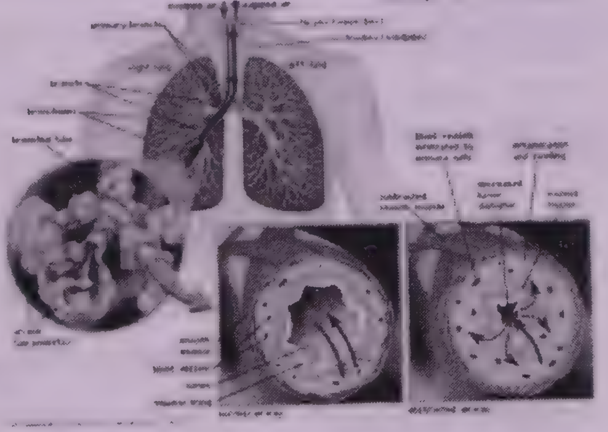
8) ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

9) ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

**ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯಗಳು:-**

- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ 'ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು' ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಪಿತ್ತರೇಚನಕ್ಕಾಗಿ 1 ಚಮಚ ತ್ರಿಫಲಾ ಮತ್ತು 1/4 ಚಮಚ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು 1 ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕರ.
- ಹಾಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.
- ಬೂದುಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೋಸು ರಸಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ವಿಕಾರವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

# V. ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು (ALLERGIC BRONCHITIS)

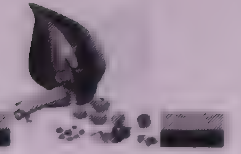


ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯೇ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಂಥ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

**ಅಲರ್ಜಿಕ್ ದಮ್ಮೆಂದರೇನು?**

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳು (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ) ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟು (Allergic reaction) ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು "ಅಲರ್ಜಿನ್" ಗಳೆನ್ನುವರು.ಈ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಯೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮೊದಲಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಅಂಗಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅಧಿಕ ಕಫವು ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವರೋಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ



ಶ್ರಮಯುಕ್ತ ಉಸಿರಾಟ, ಅಧಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಎಳೆತ ಮತ್ತು ನೋವು, ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಬೆವರುವುದು, ಸುಸ್ತು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಅಲರ್ಜಿ ದಮ್ಮೆಂದು ಅಥವಾ Allergic Bronchitis ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

**ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳು:**

ಭೂಮಿ ಮೇಲಿನ ಯಾವದೇ ವಸ್ತು ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು, ಇನ್ನುಳಿದವು ಕ್ಷೇಮಕರ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಸ್ತು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ನಿರುಪದ್ರವಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ (ಅಲರ್ಜಿ) ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಧೂಳು,ಹೊಗೆ, ಹೂವಿನ ಪರಾಗಗಳು, ಸುಗಂಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು(scents), ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ, ಬೂಸ್ಟ್‌ಗಳು, ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಗೇರು ಬೀಜ, ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳು(cosmetics), ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿಗಳು (mosquito coils), ಬಣ್ಣಗಳು(paints) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

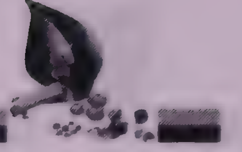
ಇದಲ್ಲದೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಸಲ್ಫಾ, ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಅನಾಲ್ಜಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡಾ ತೀವ್ರತರ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಅಲರ್ಜಿಯು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ(Resistance power) ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಈ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದೋ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು

ಅಧಿಕವಾಗುವವೋ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗುವವೋ ಆಗ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು. ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ. ಆದ ಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ವಿಚಾರ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣ್ಮೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

**ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿರುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಾದ "ಗಾಮಾಗ್ಲೋಬುಲಿನ್"ಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಬಗೆಯ ಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ "ಮಾಸ್ಟ್‌ಸೆಲ್"(Mast cell) ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ "ಹಿಸ್ಟಮಿನ್"(Histamine) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದರಿಂದಲೇ "ಪಿತ್ತಗಂಧ" (Rashes) ಎಂಬ ಕೆಂಪು ದದ್ದುಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳವವು. ಅದಲ್ಲದೆ ದಮ್ಮಿನಲ್ಲಿಯ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಂಕುಚಿತತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ಈ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.



**ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ:**

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಔದ್ಯಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಜನದಟ್ಟಣೆ, ವಾಹನಗಳೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಅಲರ್ಜಿ ವಿಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ದಮ್ಮು ಬರುವುದು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೊಂದು ರೋಗದ ಕಾರಣವಾದುದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ "ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ದಮ್ಮು ರೋಗ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗಿ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ದಮ್ಮು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು:**

ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ,ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಸಿವೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳುಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಡಿಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಎದೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಸವರಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕಫ ಕರಗಿ ರೋಗಿಯು ಸಲೀಸಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

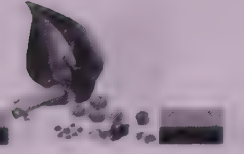
ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಯು ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾತಾನುಲೋಮನ ಗುಣಯುಕ್ತ ಶುಂಠಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಜಲ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅತೀ ತಣ್ಣಗಿನ ಹವೆ, ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ (Air conditioned) ಮನೆವಾಸ, ಜೌಳು ಹಿಡಿದ ಮನೆ, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದು, ತಂಪಾದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು, ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಫ್ಯಾನ್ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ವಾಸನೆ ಮೊದಲಾದ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಕಫವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಠಿಣವಾದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಕೆನೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಘನವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಊಟವು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆದಷ್ಟೂ ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಬಾರದು.

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಗುಡಿಸುವಾಗ, ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಧೂಳು-ಘಾಟ-ಹೊಗೆಗಳು ಬರುವವು. ಆದ ಕಾರಣ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಗು-ಬಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಬೇಕು. ಲೋಬಾನದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹೋಮ-ಹವನಗಳ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕುಗಳು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಹುಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಹಾಸಿಗೆ ಪರಿಕರಗಳಿರಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎದೆಭಾಗ ಎತ್ತರವಾಗುವಂತೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದಮ್ಮು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲೇ. ಆಗ ಹವಾಮಾನ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ ಸೌಮ್ಯ

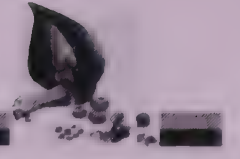


ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು (ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ವಿರೇಚನ ಚೂರ್ಣ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಚಂಕ್ರಮಣ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ದೇಹದ ತೂಕವು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಎತ್ತರಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು (Breathing exercise) ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಾಗಿಸದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹತ್ತು ಸಾರಿ (10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳು) ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು (ಪೂರಕ) ಒಳಗಡೆಯೇ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಂಧಿಸಿಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ಕುಂಭಕ ಕ್ರಿಯೆ" ಎನ್ನುವರು. ಆ ಮೇಲೆ ಒಳಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು (ರೇಚಕ). ಈ ರೀತಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ, ಬಂದರೆ ಬೇಗನೆ ಹೋಗದಿರುವ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸದಾ ಇರುವ ನೆಗಡಿಗೆ (Allergic Rhinitis) "ಜಲನೇತಿ"ಯನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮೊದಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊದ ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಬರಬರುತ್ತ ನೆಗಡಿಯು ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವನು

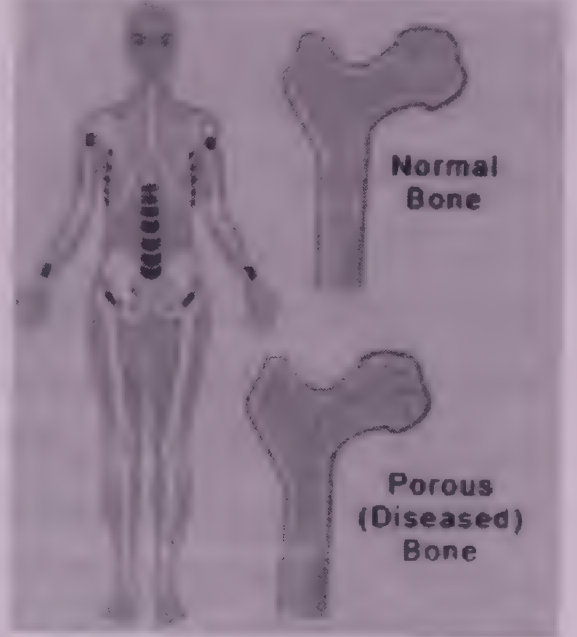
ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೊಳವೆಗಿಂಡಿ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬಿಡುವನು. 3-9 ಸಾರಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಅನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಉಪಸಂಹಾರ:** ಮೇಲ್ಕಂಡ ಔಷಧ, ಪಥ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ದಮ್ಮು ವಿಕಾರವಿದ್ದವರಿಗೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲದಾಯಕವೆನಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಚಿರಶ್ವಾಸ, ನಲಿಕಾಬಾವು(Chronic Bronchitis), ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ ಕೊನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಷಯ, ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ಲೂರಸಿ, ಎಂಫಿಸೀಮಾ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಈ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿದ್ದಾಗ್ಗೆ ದಮ್ಮಿನಂತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವವಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಮ್ಮಿನಂತೆ ಲಕ್ಷಣವಿರುವ ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಇಸಿನೋಫಿಲಿಯಾ ವಿಕಾರವು ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಗುಣಕಾಣುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಈ ದಮ್ಮಿನ ವಿಕಾರ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು.



## vi. ಎಲುಬು ಸವಕಳಿಯಿಂದಾದ ಸಂಧಿನೋವು

## (Osteo Arthritis)




ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಬೀಳುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸವಕಳಿಯಾಗ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಘಾತ ಕಾರಣಗಳು – ದೇಹದ ಭಾರ, ಮುದಿತನ, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಉರಿಯೂತ, ಆಘಾತಗಳಲ್ಲದೆ ಸಂಧಿಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸ್ಥೂಲತೆ, ಸಂಧಿವಾತ ವಿಕಾರ, ಸಂಧಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸವಕಳಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಧಿನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ತೊಡೆ ಮೊಣಕಾಲ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಕಾರ ಬಹುತರ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಸವಕಳಿಯಾಗಿ ಎಲುಬಿನ ಭಾಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ದಂಡೆಯ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಭಾಗದ ಎಲುಬುಗಳ ಸಣ್ಣ ಚಿಗುರೆಲುಬುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಇಂಥ ಹುರುಕು ಬರುಕಾದ ಕೀಲಿನ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಆಘಾತಹೊಂದಿ, ಸಂಧಿದ್ರವ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸಂಧಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ಈ ವಿಕಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

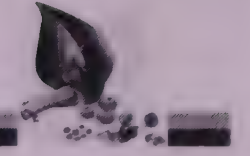
- ಸಂಧಿನೋವು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬಂದು ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು ಮತ್ತು ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿದ್ರವ ಪೊರೆಗೆ ಬಾವು ಬರುವುದು.
- ಕೀಲನ್ನು ಪರಾವಲಂಬನ ಚಲಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಆ ಕೀಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಇಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕರಕರ ಸಪ್ಪಳದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.
- ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಕೀಲುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಓಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವನು, ಇಲ್ಲವೇ ಮಲಗುವನು.

**ಕ್ಷ – ಕಿರಣ:** ನೋವಿಗೊಳಗಾದ ಸಂಧಿಯ ಕ್ಷ – ಕಿರಣ ತೆಗೆಸಿ ನೋಡಿದಾಗ

1. ಕೀಲಿನ ಕಮಾನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಎಲುಬು ತೆರೆದು ಸವಕಳಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ
3. ಎಲುಬಿನ ದಂಡೆಗೆ ಚಿಗುರೆಲುಬುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

- ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ : ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೀಲಿನ ಚಲನ–ವಲನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವೇದನಾಶಾಮಕ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಂಧಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲಿನ ನೈಲಾನಿನ ಟೊಪ್ಪಿಯನ್ನು (Knee cap) ಓಡಾಡುವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಓಡಾಡುವಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ನೋವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಊರುಗೋಲನ್ನು (Walker) ಬಳಸಬೇಕು.



- ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಕೀಲುತಜ್ಞರು ಸಂಧಿಯ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಲಹೆ ಇತ್ತರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

**ನೋವು ಬಹಳವಿದ್ದಾಗ:**

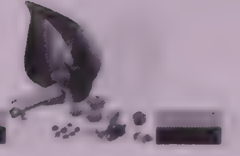
- ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನೋವು ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಶಾಖ ಕೊಟ್ಟ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಅನಂತರ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ತಣ್ಣಗಿರುವಂಥದ್ದು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಕಿವಿಮಾತು:**

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ.
- ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಿ. ಆದರೆ ಭಾರ ಎತ್ತಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೆಲದಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಕಮೋಡ್ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೆ ಚಂಕ್ರಮಣವನ್ನು ನಿತ್ಯ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ 2 ದಿವಸಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಗ್ಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.

- ಅಡ್ಡಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಓಡಾಡಲು ತುಂಬ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದರೆ ವಾಕರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಶರೀರದ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಒರಟಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ.
- ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಸದಾ ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತರೆ / ಮಲಗಿದರೆ ಸರಿ ಅಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮೊಸಂಬಿ, ಪರಂಗಿ, ಪೈನಾಪಲ್, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿರಿ. ಆಗ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿತ್ಯ 5 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಶುಂಠಿರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು.

ಮೂಳೆಗಳ ಸವಕಳಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿದಾಗ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 2 ಚಮಚ ಅಶ್ವಗಂಧ ಮತ್ತು ಬಲಾಮೂಲಗಳೆರಡರ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ 2 ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು, 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಮತ್ತು 4 ಚಿಟಕಿ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಒಂದೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಳೆಗಳ ಸವಕಳಿ ತಡೆದು ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುವುದು.

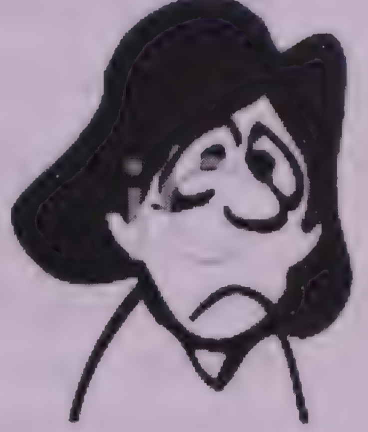


**ವ್ಯಾಯಾಮ:** ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ (warming up exercise) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡ, ಕಂಡರಾ ಮತ್ತು ತಂತುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ, ಆಮ್ಲಜನಕಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವು ಮೆದುವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ, ನರಗಳಿಗೆ ಸಂವಹನವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಿಸಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

**ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ:-** ಸಮ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಕೆಳಕಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.
- ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ, ಇಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಾಕಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ 5 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ತಂದು ಅನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿ, ಈ ರೀತಿ 5 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು
- ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು 5 ಸಾರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು 5 ಸಾರೆ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.

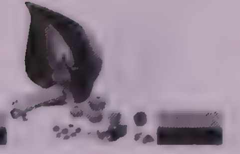
## vii. ಖಿನ್ನತೆ – (Depression)



ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಘೋರವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವವು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ತನ್ನ ಜೊತೆಯವರ ಇಲ್ಲವೆ ಅಕ್ಕ – ಪಕ್ಕದವರಂತೆಯೇ ತಾನೂ ಬದುಕಲು ಬಯಸುವನು. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಅನೇಕ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವನು. ತನ್ನ ಆಸೆಗಳು ಈಡೇರುವವರೆಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವನು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ತನ್ನ ಆಸೆಗಳು ಆಸೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವವೋ ಆಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆ, ಊಟ–ನಿದ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ವಿನಾಕಾರಣ ದುಃಖ, ನೋವು, ಕೋಪ ಬರಲಾರಂಭಿಸುವವು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ "ಖಿನ್ನತೆ" ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವನು.

**ಖಿನ್ನತೆ ಮೊದಲಾದ ಮನೋರೋಗಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು:**

ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವಂತೆ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೇಮ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನೈತಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರು, ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ, ಶುದ್ಧವಾದ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಮಾನವಾದ ಹೊಣೆ ಇದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸದಾಚಾರವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



- ಸದಾಕಾಲವೂ ಧರ್ಮಪರನಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬೇಕು.

- ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇಮ ಚಿಂತಕರಾದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಅಹಂಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳಲ್ಲದವರನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

- ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆ , ಕಳ್ಳತನ, ಪರಧಾರಾಗಮನ ಮೊದಲಾದ ನಿಷಿದ್ಧ ಕ್ರಮಸೇವನೆ ಇವು ಮೂರು ಶಾರೀರಿಕ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು; ಪಿಸುನುಡಿಗಳು, ಬಿರುಸುಮಾತು, ಸುಳ್ಳು, ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು ಇವು ನಾಲ್ಕು ವಾಚಿಕ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳು; ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಪರಗುಣ ಐಶ್ವರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹನೆ ಪಡುವುದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿರುದ್ಧ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಇವು ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು. ಈ ಹತ್ತು ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತ್ರಿಕರಣ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

- ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವವರಿಗೆ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

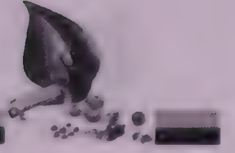
- ಗುರುಹಿರಿಯರಿಗೆ, ದೇವತೆಗಳಿಗೆ, ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಅರಸರು (ಸರಕಾರ), ಅತಿಥಿಗಳು ಇವರಿಗೆ ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಶತ್ರುವಿಗೂ ಉಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಸಂಪತ್ತು ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗಕೂಡದು, ವಿಪತ್ತು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಸನ ಪಡುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

- ಹಿತ, ಮಿತ, ಸತ್ಯ ಭಾಷಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಗುರುಹಿರಿಯರು, ಮಿತ್ರರು, ಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಕಂಡಾಗ ಅವರಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಿಹಿಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಕು.

- ಇಂಥವನು ನನಗೆ ಶತ್ರು ಹಾಗೂ ನಾನು ಅವನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆಂದು, ತನಗೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅವಮಾನವಾಯಿತೆಂದು ಹಾಗೂ (ಅಧಿಕಾರಿ) ದೊರೆಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲವೆಂತಲೂ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಸಕಲ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಚರಿಸದೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಾಗಲಿ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪರಮಾವಧಿ ಆಚರಿಸುವುದನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಸದಾಚಾರಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಸದಾ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇವರೇ ಗುರುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿದೆ.
- ದಯ, ದಾನ, ತ್ರಿಕರ್ಣ ಪೂರ್ವಕ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಪರಹಿತ – ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸತ್ಪುರುಷರು ಆಚರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಲೋಕದಲ್ಲೂ ಪರಲೋಕದಲ್ಲೂ ತನಗೆ ಹಿತವಾಗಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವನು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೋಭ, ಈರ್ಷ್ಯ, ದ್ವೇಷ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ರಾಗಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸದಾ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ತೊಡರುಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೂ, ಧೈರ್ಯದಿಂದಲೂ ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎಂದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಎಟುಕದ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮನೋರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಜಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಬಾರದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಸುವರ್ಣ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ವಿಹಿತ. ತಪ್ಪುಗಳಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಬಹಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ, ಮತ್ತೆ ಅದೇ ತಪ್ಪುದಾರಿಯನ್ನು ತುಳಿಯದಂತೆ



ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಸದಾ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ, ಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಜದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಕಳೆಯಬೇಕು. ದೇವರು, ಧ್ಯಾನ, ದಾನ, ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕಗುಣ ಬೆಳೆದು ಮನೋರೋಗಗಳು ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಡುವವು. ಆಚಾರ್ಯ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳುವ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಚರಣೆ ಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

**"ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರ ಸೇವೀ ಸಮೀಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ ವಿಷಯೇಶ್ವಸಕ್ತಃ ।**

**ದಾತಾ ಸಮಃ ಸತ್ಯಪರಃ ಕ್ಷಮಾವಾನ್ ಆಪ್ತೋಪಸೇವೀ ಚ ಭವತ್ಯರೋಗಃ ॥"**(ಅ.ಹೃ)

ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಲೋಭ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ನಿರ್ಲಜ್ಜತೆ, ಈರ್ಷೆ, ಅತಿರಾಗ, ಪರಧನದ ಇಚ್ಛೆ ಮೊದಲಾದ ಮನೋವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೋವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಮುಂದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಕ್ಷಮೆಯಿಂದ, ದ್ವೇಷವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಭಯವನ್ನು ಸಾಹಸದಿಂದ, ಲೋಭವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಶೋಕವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಈರ್ಷ್ಯಾ-ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ, ಮೋಹವನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು.

**ಮನೋನಿಗ್ರಹ:**

ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗೇನೇ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಆಟ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೋತರೂ ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ವಿಶೇಷ ಕುಶಲತೆ ಬೇಕು, ಎಚ್ಚರ ಬೇಕು, ವಿನೋದ ಪ್ರಜ್ಞೆಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ಬೇಕು, ಚತುರತೆ ಬೇಕು, ತಾಳ್ಮೆ ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನೂರುಬಾರಿ ಸೋತರೂ ಎದೆಗುಂದದ ಧೀರೋದಾತ್ತತೆ ಬೇಕು.

ವಿಷಯಸುಖವನ್ನು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೆಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಕ್ವ ಅಹಂದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ತೃಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಕಾಮೋಪಭೋಗ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಲೋಕದ ಸುಖ-ದುಃಖ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದ ಪರಮಸುಖ ದೊರಕುವುದು.

ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ದುರ್ಬಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಒದಗುವ ದೊಡ್ಡ ಆಪತ್ತೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ.ಒಂದು ದೃಢ ಜನಾಂಗ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಮನೋನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರೊಳಗಿನ ತುಮುಲಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಘಟನೆಗಳಿಗೂ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಮನಃ ಶಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವ, ರಾಗ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವರು. ಹತಮಾರಿಗಳಾಗಿ ಮನೋರೋಗಿಗಳೂ, ಅಪರಾಧಿಗಳೂ ಆಗುವರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೆ ಯಜಮಾನನಾಗಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಅಶಿಸ್ತು, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ಭ್ರಷ್ಟತೆ, ಅತ್ಯಂತ ಹೀನವಾದ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದುರದೃಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು-ಕೊಳ್ಳುವರೋ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸುಪ್ತಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನೇ-ದಿನೇ ತನ್ನ ಸಂಸಾರ, ಸಮಾಜಗಳನ್ನು ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.



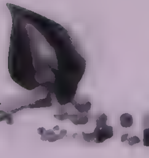
ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ವಿಷಯಸುಖಾಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಿ ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಸಮಸ್ತ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಂಥ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸತ್ಸಂಗ ಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳ ಅನುಕರಣೆಯಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಇದರ ಬಹುದೊಡ್ಡ ರಹಸ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮೌಲಿಕವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಆತ್ಮಾನಂದದಂತಹ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಧನ್ಯತೆಯ ನೆಲೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.

## 'ಧ್ಯಾನ'ದ ಮಹತ್ವ:

ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಈ ಎರಡೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರತಕ್ಕಂಥವು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದನ್ನು ದೇವರ ಅಥವಾ ಆತ್ಮನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದಕ್ಕಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದು ತನಗೆ ತಾನೆ ಪರಿಶುದ್ಧವೋ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದೋ ಅಂಥದರ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು. ಯಾರು ಯಾವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅದೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

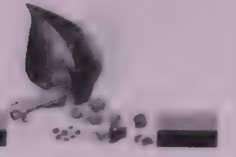
ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತ-ಇತ್ತ ಹರಿದಾಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನಿತ





ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಯ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರದ ಹೊರತು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನವೇ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮಂತ್ರ ಜಪಗಳೊಡನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಈ ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ದೇವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಉದಾತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಗುಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದು ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದೊಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲದ ಹೊಸರೂಪ. ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಿ ಮಿದುಳಿನ ಚಿಂತನಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುನಃ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳ ಬೇಕು. ಶ್ರದ್ಧೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿಗಳಿರಬೇಕು.ಉದಾತ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಸ್ನೇಹಸಂಬಂಧ ಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಿವ್ಯ ಚೇತನದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿದೆ. 10 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಂಡುಬರುವ ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತಂತಾವೆ ಕಾಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂರಾನುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ, ತೀವ್ರತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.



ಅತೀಂದ್ರೀಯ ಧ್ಯಾನವೊಂದನ್ನೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಲಪಟ್ಟು ಮಾನವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ॥ ಕೆ. ಎಸ್. ಉಡುಪರವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವೇದನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮನೋ ಆವೇಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿಗಳ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.

**ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

ಇದೊಂದು ಸರಳ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ಜಪ ಮಾಡುವುದೆನಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವರು ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ ಯೋಗಿಗಳು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ತರಹದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೇಳುವುದು. ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ ದೂರವಾಗುವುದು. ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಣತನದಿಂದ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವನು.

ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರಾಮದಿಂದ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ--ಸಾಯಂಕಾಲ 20-20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ 6 ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಆಳ ನಿದ್ರೆಗೊಳಗಾಗುವನು. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾ ವಿಕಾರ, ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವವು. ಈ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಆಗಿದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಲಿತು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ಬಹುಬೇಗ ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

## viii. ಬಂಜೆತನ (ವಂಧ್ಯತ್ವ/ Infertility)

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಅತ್ಯಂತ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದರೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಮೂಹಕ್ಕೇ ಸವಾಲೊಡ್ಡುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬದಲಾದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಋತುಗನುಸಾರ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತಿಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗದ ಆಗರವನ್ನಾಗಿಮಾಡಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನವು ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿದೆ.

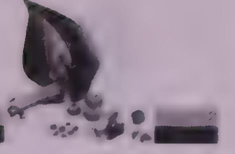
ವಿವಾಹದ ಅನಂತರ ಯಾವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸದೆ ಎರಡು ವರುಷಗಳ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಂಜೆತನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ(WHO) ಅಂಕಿ–ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡ 8-10 ದಂಪತಿಗಳು ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 50-80 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ಶೇಕಡ 35-40 ಪುರುಷರು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಶೇಕಡ 45-50 ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

### ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

**ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:**

**1) ರೋಗಗಳು:** ಮಧುಮೇಹ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ತೊಂದರೆಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅತಿಕೃಶತ್ವ, ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯತ್ವ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

**2) ಆಹಾರ ಸೇವನೆ :** ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಿತ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ.



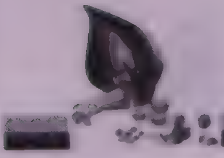
**3) ವಿಹಾರ:** ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು, ಧೂಮಪಾನ, ಮೊದಲಾದ ದುಶ್ಚಟಗಳು, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಆಘಾತ.

**4) ವಿಚಾರ:** ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದವು.

**ವಿಶೇಷಕಾರಣಗಳು:**

**ಪುರುಷರಲ್ಲಿ:**

- **ಅತಿಧೂಮಪಾನ** – ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ (Impotency) ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.
- **ಅತಿಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯಾಣ** – ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಕಾಮೊತ್ತೇಜನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವೃಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- **ಕ್ಷಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Radiation)** – ಅಧಿಕ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು.
- **ಔಷಧಿಗಳಾದ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ (Steroids)**– ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ (Anti deppresants) ಆಂಟಿ ಅಲ್ಸರ್(Antacids) ಔಷಧಿಗಳ ಅಧಿಕ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.
- **ವಾತಾವರಣ :** ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಫರ್ನೇಸ್) ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ





ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತದೆ.

**ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ:**

- ಅತಿಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಅತಿಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ (Oestrogen) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೀಮೋಥೆರಪಿ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- 35 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿಕೆ
- ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಕೃಶತೆಯು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್(Oestrogen) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳು (ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೂಡ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು.

**ಬಂಜೆತನ ನಿಯಂತ್ರಣ:**

ಬಂಜೆತನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದಂಪತಿಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು



ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಾಹದ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.ಇದರ ವಿವರಗಳನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ `ಅವಶ್ಯಕ ಮಾಹಿತಿ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

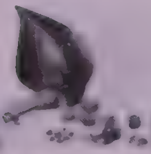
ಬಂಜೆತನದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

**ಆಹಾರ:**

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಋತುಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿದಂತಹ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅತಿ ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಟೀ, ಕಾಫಿ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತೇಜಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ, ಸ್ವಚ್ಛ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸೇವಿಸಬೆಕು.
- ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಕಾಲ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

**ವಿಹಾರ:**

- ಅರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ದಿನಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಋತುಚರ್ಯಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.





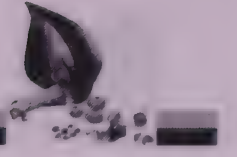
- ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿರಬೇಕು.
- ಜಿಗಿಯುವುದು, ಓಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಸನಗಳಾದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೊತ್ತಾಸನ, ಶಲಭಾಸನಗಳನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿತು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

**ವಿಚಾರ:**

- ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು
- ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ(Meditation) ಮಾಡಬೇಕು.

**ರೋಗ:**

ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (ಪತಿ/ಪತ್ನಿ) ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಆಯಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರಸಾಯನ-ವಾಜೀಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಂಧ್ಯತ್ವ ನಿವಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

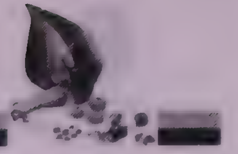


# ಅನುಬಂಧಗಳು

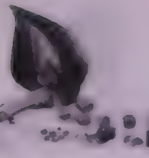


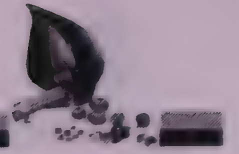
# (i) ವರ್ಣಾನುಸಾರ ಪದಸೂಚಿ

1) ಅಂಗ ಮರ್ದನ
2) ಅಂಜನ
3) ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಾಸನ
4) ಅನುಲೇಪನ
5) ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ
6) ಅಪಥ್ಯ
7) ಅಭ್ಯಂಜನ
8) ಅಲರ್ಜಿ
9) ಅಲರ್ಜಿನ್
10) ಅವಗಾಹ
11) ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ
12) ಅಮ್ಲಪಿತ್ತ
13) ಆಸನ
14) ಆಲೋಚಕ ಪಿತ್ತ
15) ಉತ್ತರಾಯಣ
16) ಉತ್ಸಾದನ
17) ಉದ್ಘರ್ಷಣ
18) ಉದ್ವರ್ತನ
19) ಋತುಚರ್ಯೆ
20) ಓಜಸ್ಸು
21) ಕವಲ
22) ಕಿಕ್ಕಸ
23) ಕಫ
24) ಕರ್ಮಯೋಗ
25) ಕಪಾಲಭಾತಿ
26) ಖಿನ್ನತೆ
27) ಗಂಡೂಷ
28) ಗ್ರೀಷ್ಮ
29) ಗರ್ಭಿಣಿಚರ್ಯೆ
30) ಜೀವಕಣ
31) ಜೀವಸತ್ವ
32) ಜೀವಾಣು
33) ತಾಮಸ
34) ತ್ರಾಟಕ
35) ತ್ರಿದೋಷ
36) ದಕ್ಷಿಣಾಯನ
37) ದಿನಚರ್ಯೆ
38) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
39) ಧನುರಾಸನ
40) ಧಾರಣ
41) ಧೂಮ
42) ಧ್ಯಾನ
43) ಧೌತಿ
44) ನಮರಾಸನ
45) ನಸ್ಯ
46) ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿ
47) ನಿದ್ರಾಕೇಂದ್ರ
48)) ನಿಯಮ
49) ನೇತಿ
50) ನೈಮಿತ್ತಿಕ ರಸಾಯನ
51) ನೈಷ್ಠಿಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
52) ನೌಲಿ
53) ಪಥ್ಯ
54) ಪದ್ಮಾಸನ



55) ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ
56) ಪಶ್ಚಿಮೊತ್ತಾಸನ
57) ಪ್ರಸೂತಚರ್ಯ
58) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ
59) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
60) ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ
61) ಪಿತ್ತ
62) ಪೂರಕ
63) ಬಸ್ತಿ
34) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ
65) ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ
66) ಭವರೋಗ
67) ಭಕ್ತಿಯೋಗ
68) ಭುಜಂಗಾಸನ
69) ಭೂಧರಾಸನ
70) ಮಕರಾಸನ
71) ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ
72) ಮಯೂರಾಸನ
73) ಮನೋನಿಗ್ರಹ
74) ಯಮ
75) ಯೋಗ
76) ರಸಾಯನ
77) ರಾಜಯೋಗ
78) ರಾಜಸ
79) ರೇಚಕ
80) ವಜ್ರಾಸನ
81) ವಮನ
82) ವಸಂತ ಋತು
83) ವರ್ಷಾಋತು
84) ವ್ಯಾಯಾಮ
85) ವಿರೇಚನ
86) ವಿಸರ್ಗಕಾಲ
87) ಶರತ್
88) ಶಲಭಾಸನ
89) ಶವಾಸನ
90) ಶಿಶಿರ
91) ಶೀರ್ಷಾಸನ
92) ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚೆ
93) ಸದ್ವೃತ್ತ
94) ಸಮಾಧಿ
95) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
96) ಸಾರ –
97) ರಸ
98) ರಕ್ತ
99) ಮಾಂಸ
100) ಮೇದ
101) ಅಸ್ಥಿ
102) ಮಜ್ಜಾ
103) ಶುಕ್ರ
104) ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ
105) ಸಿ–ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಪ್ರೊಟೀನ
106) ಹಲಾಸನ
107) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
108) ಹೇಮಂತ
109) ಕ್ಷಾರ
110) ಕ್ಷಯ





## (ii) ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು:


1) ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ- ಮೂಲಗ್ರಂಥ (ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು).

2) ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ- ಮೂಲಗ್ರಂಥ (ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು).

3) ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ- ಮೂಲಗ್ರಂಥ (ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು).

4) ಭಾವಪ್ರಕಾಶ- ಚುನೇಕರ್ ಹಿಂದಿ ಕಾಮೆಂಟರಿ (ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು).

5) ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ-ಸಂತಸ ಜೀವನ- ಡಾ|| ಧನ್ಯ ಕುಮಾರ, ಇಜಾರಿ.

6) ವ್ಯಕ್ತಿಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ- ಎಂ.ಮಹದೇವಶಾಸ್ತ್ರಿ

7) ಪೊಜಿಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಥ್ರೂ ಆಯುರ್ವೇದ- ಎಲ್.ಪಿ.ಗುಪ್ತಾ ಮತ್ತು ಎಲ್.ವ್ಹಿ. ಗುರು.

8) ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ ಪರಫೆಕ್ಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಮತ್ತು ಲಾಂಜಿವಿಟಿ- ಡಾ|| ಎಚ್.ಎಸ್.ಕಸ್ತೂರೆ.

9) ಲೈಫ್ ಸ್ಟಾಯ್ಲ್ ಡಿಸಿಸಿಸ್-ಇಂಟರನೆಟ್.



## (iii) ಪ್ರಮುಖ ಸಸ್ಯಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರುಗಳು:

ಅಗಸೆ – Linum usitatissimum

ಅರಿಶಿನ- Curcuma longa

ಅಳಲೆಕಾಯಿ- Terminalia chebula

ಅಶೋಕ- Saraca indica

ಆಮಲಕಿ- Emblica officinalis

ಏಲ- Elettaria cardamomum

ಕುಂಬಳ- Benincasa hispida

ಕೊತ್ತಂಬರಿ- Coriandrum sativum

ಗರುಗ- Eclipta alba

ಗುಗ್ಗುಳು- Commiphora mukul

ಗೋಕ್ಷುರ- Tribulus terrestris

ಗುಡುಚಿ- Tinospora cardifolia

ಜಾಯಿಕಾಯಿ- Myristica fragrans

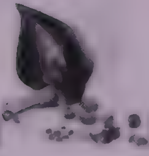
ಜೀವಂತಿ - Leptidenia Reticulata

ತಾರೆಕಾಯಿ -Terminalia bellirica

ತುಳಸಿ- Ocimum sanctum

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ - Cinnamomum tamala

ದಾಳಿಂಬೆ- Punica granatum





ನೇರಳೆ- Syzigium jujuba

ಬಿಲ್ವ- Aegel mermelos

ಬಜೆ - Acorus calamus

ಮೆಣಸು- Piper nigrum

ಮಾವು- Mangifera indica

ಮೂಲಂಗಿ- Raphanus sativus

ಬಲಾ- Sida cardifolia

ಬ್ರಾಹ್ಮೀ- Bacopa monneri

ಭಲ್ಲಾತಕ - Semecarpus anacardium

ವಿಡಂಗ- Embelia ribes

ಲವಂಗ - Syzygium aromaticum

ಲಾವಂಚ- Vetivera zizanioides

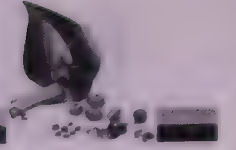
ಶತಾವರಿ- Asparagus racemosus

ಶುಂಠಿ - Zingiber officinale

ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ- Convolvulus pluricalis

ಶ್ರಿಗಂಧ- Santalum alba

ಹಿಪ್ಪಲಿ- Piper longum.



# (iv) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ...!!

ಪ್ರಕೃತಿ ವಿನಿಶ್ಚಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ರಲ್ಲಿ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಾವೇ ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದರ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮನುಷ್ಯನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ದ್ವಂದ್ವ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪ್ರಕೃತಿಗಳೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುವವರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ.

**ವಿಧಾನ:** ಪ್ರತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ತಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹ ವಿವರಗಳ ಮುಂದೆ ✓ ಗುರುತನ್ನು ಹಾಕಿ. ಪಟ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅನಂತರ ಪ್ರತಿ ಕೋಣೆಯ

✓ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬರುವ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಆಯಾ ಕೋಣೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಈ ಮೂರೂ ಕೋಣೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಉದಾ:** ಬರುವ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ವಾತ–14, ಪಿತ್ತ–8 ಮತ್ತು ಕಫ–4 ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾತ–ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಾತ–9, ಪಿತ್ತ–14 ಮತ್ತು ಕಫ–11 ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಿತ್ತ–ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

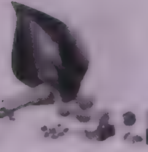
**ಸೂಚನೆ:** ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅನಂತರ 2ನೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

# (v) ನಿಮ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪಟ್ಟಿ

| ಕ್ರ.ಸಂ. | ಸ್ಥಾನ | ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ | ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ | ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ |
|---|---|---|---|---|
| ಭೌತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು | | | | |
| 1 | ದೇಹದ ಆಕೃತಿ | ಎತ್ತರವಾದ ನಿಲುವು, ನೀಳವಾದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ☐ | ಸುಂದರ, ಸುಕೋಮಲವಾದ ಅತಿ ಎತ್ತರವೂ ಅಲ್ಲ, ಅತಿ ಗಿಡ್ಡೂ ಅಲ್ಲದ ದೇಹ ☐ | ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ. ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟ- ಸುದೃಢ- ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ ಆಕರ್ಷಕ ದೇಹ ☐ |
| 2 | ಮುಖ | ಸ್ವಲ್ಪ ಒರೆಕೋರೆಯಾಗಿದ್ದು ಒರಟುತನದ ಛಾಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ☐ | ಸುಂದರವೂ, ಸುಕೋಮಲವೂ ಇದ್ದು, ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪಡರಿದಂತೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ☐ | ಸುಂದರವಾದ, ಆಕರ್ಷಕ- ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದುಂಡುಮುಖಕ್ಕೆ ಅಗಲವಾದ ☐ ಹಣೆಯು ಶೋಭಾಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ |
| 3 | ಕಣ್ಣು | ಅರೆತೆರೆದಂತೆಯೂ, ಮಲಿನವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುವ ಚಂಚಲ ನೇತ್ರಗಳು ☐ | ತಾಮ್ರ ವರ್ಣವುಳ್ಳ ನೇತ್ರಗಳು ☐ | ಬೆಳ್ಳನೆಯ ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ನೇಹಪೂರಿತ ಶುಭನೇತ್ರಗಳು ☐ |
| 4 | ಹಲ್ಲು | ಚಿಕ್ಕದಾದ, ವಕ್ರವಾದ ಒರಟಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ☐ | ಸಮಾನವಾದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ☐ | ಸುಂದರ ಆಕರ್ಷಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ☐ |
| 5 | ತುಟಿ | ಒಣತುಟಿ, ಬಿರಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ☐ | ಗುಲಾಬಿಬಣ್ಣದ, ಮೃದುವಾದ ತುಟಿಗಳು ☐ | ದಪ್ಪವಾದ ತುಟಿಗಳು ☐ |
| 6 | ಚರ್ಮ | ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ, ಒರಟಾದ, ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಸ್ನಾಯುಗಳುಳ್ಳ, ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾದ ಚರ್ಮ ☐ | ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮ. ಮಚ್ಚೆ ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ☐ | ಸುಕೋಮಲವೂ, ಮೃದುವೂ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ನೀಡುವಂತಹುದೂ ಇರುತ್ತದೆ. ☐ |
| 7 | ಕೂದಲು | ಒರಟಾದ, ಸೀಳಿದ, ಕೆದರಿದಂತಿರುವ ಕೂದಲುಗಳು ☐ | ಮೃದುವಾದ, ತಾಮ್ರವರ್ಣದ, ಕೋಮಲವಾದ ಕೂದಲುಗಳು ಬೇಗನೆ ನೆರೆಯುತ್ತದೆ (premature graying). ☐ | ಸ್ಥಿರವಾದ, ಹೇರಳವಾದ, ದಟ್ಟವಾದ, ನೀಲಿ-ಗುಂಗುರು ಕೂದಲುಗಳು ☐ |
| 8 | ಧ್ವನಿ (ಸ್ವರ) | ಕಂಪಿತ, ಕ್ಷೀಣ, ಕರ್ಕಶವಾದ ಧ್ವನಿ ☐ | ಕಂಚಿನ ಕಂಠ ☐ | ಮೃದು ಮಧುರವಾದ ಗಂಭೀರ ಧ್ವನಿ ☐ |
| 9 | ಉಗುರು | ಒರಟಾದ, ಸೀಳು ಉಗುರುಗಳು ☐ | ತಾಮ್ರವರ್ಣದ, ತೆಳನೆಯ ಉಗುರು ☐ | ಬಿಳಿವರ್ಣದ ದಪ್ಪನೆಯ ಉಗುರು ☐ |

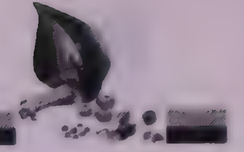


| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 | ಕೀಲು | ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಕಟಕಟ ಶಬ್ದಮಾಡುವ ಕೀಲುಗಳು ☐ | ☐ | ದೃಢವಾದ ಕೀಲುಗಳು ☐ |
| 11 | ಶರೀರ ಗಂಧ | --- ☐ | ಕಂಕಳು–ಬಾಯಿ–ತಲೆಯು ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ☐ | --- ☐ |
| 12 | ನಡಿಗೆ | ಅವಸರದ ಗತಿ ☐ | ಮಧ್ಯಮ ಗತಿ ☐ | ಮಂದ ಗತಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ ☐ |
| 13 | ನಿದ್ದೆ | ಕಡಿಮೆ ☐ | ಮಧ್ಯಮ ☐ | ನಿದ್ರಾಲು, ಅತಿನಿದ್ರೆ ☐ |
| 14 | ಆಹಾರ | ಅಲ್ಪ ಸೇವನೆ. ಬೇಗ ಬೇಗ ತಿನ್ನುವುದು ☐ | ಅತಿ ಹಸಿವು, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ☐ | ನಿಧಾನ ಭೋಜನ ☐ |
| 15 | ಹಸಿವು | ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ, ☐ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ | ಅತಿ ಹಸಿವು, ಬಾಯಿ ಚಪಲ ಹೆಚ್ಚು ☐ | ಕಡಿಮೆ ☐ |
| 16 | ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ | ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಬಲ ☐ | ಪ್ರಬಲ ☐ | ಕಡಿಮೆ ☐ |
| 17 | ಓಜ | ಕಡಿಮೆ ☐ | ಮಧ್ಯಮ ☐ | ಹೆಚ್ಚು ☐ |
| 18 | ಬಲ, ಶಕ್ತಿ | ದುರ್ಬಲರು ☐ | ಮಧ್ಯಮ ☐ | ಬಲಿಷ್ಠರು ☐ |
| 19 | ಮೈಥುನ ಶಕ್ತಿ | ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬೇಗನೆ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ ☐ | ಮಧ್ಯಮ ☐ | ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರು ☐ |
| | | **ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು** | | |
| 20 | ಆಚರಣೆ | ವಾಚಾಳಿ ☐ | ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದು ☐ | ಮಂದವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ☐ |
| 21 | ತಣ್ಣನೆಯ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳ ಸಹನೆ | ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಸಹನೆ ☐ | ಬಿಸಿಗೆ ಅಸಹನೆ ☐ | ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಸಹನೆ ☐ |
| 22 | ಕನಸು | ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವಂತೆ ಕನಸು ನೋಡುವುದು ☐ | ಬಂಗಾರ, ಉಲ್ಕಾಪಾತ ನೋಡುವುದು ☐ | ಜಲಾಶಯ,ಹಂಸ, ಚಕ್ರವಾಕ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ದರ್ಶನ ☐ |
| | ಒಟ್ಟು | | | |



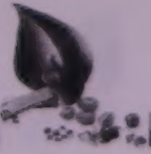
# (vi) ಋತುವಿಗನುಸಾರ ದಿನಚರ್ಯೆ

| ಕ್ರ. ಸ ಂ. | | ಶಿಶಿರ ಋತು | ವಸಂತ ಋತು | ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು | ವರ್ಷಾ ಋತು | ಶರತ್ ಋತು | ಹೇಮಂತ ಋತು |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ಉತ್ಥಾನ | ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ | ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ | ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ | ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ | ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ | ಸೂರ್ಯೋದ-ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ |
| 2 | ಮುಖ ತೊಳೆಯುವ ನೀರು | ಬಿಸಿನೀರು | ಬಿಸಿನೀರು | ತಾಮ್ರ ಪಾತ್ರೆಯದ್ದು | ಸುವರ್ಣ ಪಾತ್ರೆಯದ್ದು | ತಾಮ್ರ ಪಾತ್ರೆಯದ್ದು | ಮಡಿಕೆ ಪಾತ್ರೆಯದ್ದು |
| 3 | ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು | ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿ | ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ | ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿ | ತುಳಸಿ, ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ | ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿ | ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿ |
| 4 | ಗಂಡೂಷ | ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು | ಗೋಮೂತ್ರ, ಬಿಸಿನೀರು | ತಣ್ಣೀರು, ಖದಿರಾರಿಷ್ಟ | ಬಿಸಿನೀರು,ಶುಂಠಿ | ತಣ್ಣೀರು, ಹಾಲು | ತ್ರಿಫಲಾ, ಮೆಣಸು |
| 5 | ವ್ಯಾಯಾಮ | ಸಾಮಾನ್ಯ | ಸಾಮಾನ್ಯ | ಕನಿಷ್ಠ | ಕನಿಷ್ಠ | ಕನಿಷ್ಠ | ಗರಿಷ್ಠ |
| 6 | ಉದ್ವರ್ತನ | ಹುರಳಿಕಾಳು | ತೊಗರಿ | ಹೆಸರು | ಹುರಳಿ (ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ) | ಹೆಸರು ಕಾಳು | ತೊಗರಿ |
| 7 | ಅಭ್ಯಂಗ | ಬಿಸಿಎಣ್ಣೆ | ಬಿಸಿಎಣ್ಣೆ | ಬಿಸಿಎಣ್ಣೆ | ಕ್ಷೀರಬಲಾ ತೈಲ | ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ | ಕ್ಷೀರಬಲಾ |
| 8 | ಸ್ನಾನ | ಬಿಸಿನೀರು | ಬಿಸಿನೀರು | ಬಿಸಿನೀರು | ಬಿಸಿ ನೀರು ನಿಂಬೆ ಎಲೆ | ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರು | ಬಿಸಿ ನೀರು |
| 9 | ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ | ಎಲೆ, ಲವಂಗ | ಎಲೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ | ಬೇಡ | ಬೇಡ | ಬೇಡ | ಎಲೆ, ಮೆಣಸು |
| 10 | ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ | ಕೇಸರಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ | ಕರ್ಪೂರ | ಕರ್ಪೂರ | ಶ್ರೀಗಂಧ | ಗುಲಾಬಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ | ಶ್ರೀಗಂಧ |
| 11 | ಲೇಪನ | ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ, ಅರಿಶಿಣ | ಬಜೆ, ಅರಿಶಿಣ | ಉಶಿರ | ಬಜೆ,ಅರಿಶಿಣ,ತೈಲ | ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪ | ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ, ಲೋಧ್ರ |
| 12 | ಅಂಜನ | ಸವೀರಾಂಜನ | ರಸಾಂಜನ | ಸವೀರಾಂಜನ | ಸವೀರಾಂಜನ | ಸವೀರಾಂಜನ | ಸವೀರಾಂಜನ |
| 13 | ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ | ಬೇಡ | ಬೇಡ | ಬೇಡ | ಬೇಡ | ಬೇಡ | ಮಾಡಬಹುದು |
| 14 | ಮೈಥುನ | 4 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ | 3ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ | 15 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ | 15 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ | 3 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ | 2 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ |
| 15 | ನಸ್ಯ | ಅಣುತೈಲ | ಅಣುತೈಲ | ಅಣುತೈಲ | ಅಣುತೈಲ | ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತಿ | ಕ್ಷೀರ |



# (vii) ಋತುವಿಗನುಸಾರ ಹಿತಾಹಿತ ಆಹಾರ

| ವಿವರ | ಹಿತಕರ ಆಹಾರ | ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರ |
|---|---|---|
| | ಶಿಶಿರ ಋತು | |
| ತರಕಾರಿ | ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೋಟ್, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆ, ಹುಳಿಸೊಪ್ಪು | ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿ ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ಬೇಲ, ಸಪೋಟ,ಖರ್ಜೂರ, ಅನಾನಸ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ | ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲ, ಹಲಸು |
| ಕಾಳುಗಳು | ಜೋಳ, ಹೆಸರು, ಅಕ್ಕಿ | ಉದ್ದು, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಪನ್ನೀರ್, ತುಪ್ಪ | ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು |
| ಕಷಾಯಗಳು | ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯ | |
| ವಿಹಾರ | ಬೆವರು ತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಿರೋ ಅಭ್ಯಂಗ | ಅಧಿಕ ಮೈಥುನ, ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನ |
| ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪಾನೀಯ | ಜೀರಕಾರಿಷ್ಟ, ಕನಕಾಸವ, ವಾಸಾರಿಷ್ಟ | |
| | ವಸಂತ ಋತು | |
| ಮೂಲ | ಶುಂಠಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಅರಿಶಿಣ | ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ |
| ತರಕಾರಿ | ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ | ಕೋಸು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ಸಪೋಟ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅನಾನಸ್, ಸೇಬು, ಮಾವು ಕಿತ್ತಳೆ | ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖರ್ಬೂಜ, ಸೀತಾಫಲ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ |
| ಕಾಳುಗಳು | ಬಟಾಣಿ, ತೊಗರಿ, ಹುರುಳಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, | ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ | ಮೊಸರು, ಕೋವ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ |
| ಕಷಾಯಗಳು | ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಜೇನು | ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವುದು, ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನ |
| ವಿಹಾರ | ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ತೈಲ ಅಭ್ಯಂಗ | |
| ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪಾನೀಯ | ದ್ರಾಕ್ಷಾಸವ, ಸರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟ, ಪಿಪ್ಪಲ್ಯಾಸವ | |





| ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು | | |
|---|---|---|
| ಮೂಲ | ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ | ಶುಂಠಿ, ಗೆಣಸು |
| ತರಕಾರಿ | ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಪಾಲಕ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ | ಕೋಸು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ,ಕುಂಬಳಕಾಯಿ. |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ಮಾವು, ಕಬ್ಬು, ಖರ್ಜೂರ, ಸೀತಾಫಲ | ಹಲಸು, ಬೇಲ, ಪರಂಗಿ, ನೇರಳೆ, ಅನಾನಸ್ |
| ಕಾಳುಗಳು | ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ತೊಗರಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ | ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಬಠಾಣಿ, ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದು |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ | ತುಪ್ಪ, ಹಾಲಿನಕೆನೆ |
| ಕಷಾಯಗಳು | ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು | |
| ವಿಹಾರ | ವಿರಾಮ, ತೈಲ ಅಭ್ಯಂಗ, ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ | ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ,ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು |
| ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪಾನೀಯ | ಶತಾವರಿ ಅರಿಷ್ಟ, ದ್ರಾಕ್ಷಾದಿ ಲೇಹ್ಯ, ಅಲೋವೇರಾ | |
| ವರ್ಷಾಋತು | | |
| ಮೂಲ | ಶುಂಠಿ, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ | ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ |
| ತರಕಾರಿ | ಪಾಲಕ್, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬದನೆ | ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕೋಸು, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನಿಂಬೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೀಬೆ, ಖರ್ಜೂರ | ಬೇಲ, ನೇರಳೆ, ಖರ್ಬೂಜ |
| ಕಾಳುಗಳು | ಹಲಸಂದೆ, ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಗೋದಿ | ರಾಗಿ, ಬಟಾಣಿ, ಜೋಳ |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು | ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು |
| ಕಷಾಯಗಳು | ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯ, ತುಳಸಿ, ಶುಂಠಿ, ಲಾವಂಚ | |
| ವಿಹಾರ | ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾ ನ, ಉದ್ವರ್ತನ, ಸುಗಂಧ ಲೇಪ | ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ, ಚಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು. |
| ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪಾನೀಯ | ಕುಮಾರಿಯಾಸವ, ಲೋಹಾಸವ, ಪುನರ್ನವಾಸವ | |



| ಶರತ್ ಋತು | | |
|---|---|---|
| ಮೂಲ | ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ | ಶುಂಠಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ |
| ತರಕಾರಿ | ತೊಂಡೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಕೋಸು, ಬಸಳೆ | ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ | ಪರಂಗಿ, ನಿಂಬೆ, ಮಾವು, ಹಲಸು |
| ಕಾಳುಗಳು | ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು | ರಾಗಿ, ಹುರಳಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಹಾಲಿನಕೆನೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ | ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ |
| ಕಷಾಯಗಳು | ಬಾರ್ಲಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ ಜಲ, ತಂಪುಪಾನೀಯ | |
| ವಿಹಾರ | ತೈಲ ಅಭ್ಯಂಗ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು | ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ |
| ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪಾನೀಯ | ಗೋಕ್ಷೂರಾರಿಷ್ಟ, ಅಭಯಾರಿಷ್ಟ | |
| ಹೇಮಂತ ಋತು | | |
| ಮೂಲ | ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಆಲೂ, ಶುಂಠಿ | ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು |
| ತರಕಾರಿ | ಬಸಳೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ | ಪಾಲಕ್, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ |
| ಹಣ್ಣುಗಳು | ಬೇಲ, ಸಪೋಟ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅನಾನಸ್, ಕಿತ್ತಳೆ | ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ, ನೇರಳೆ |
| ಕಾಳುಗಳು | ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಅಕ್ಕಿ | ರಾಗಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಹುರುಳಿ, ಬೀನ್ಸ್ |
| ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಪನ್ನೀರು, ಕೋವ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು | ತುಪ್ಪ |
| ಕಷಾಯಗಳು | ಬಿಸಿಯಾದ, ತುಳಸಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಶುಂಠಿ | |
| ವಿಹಾರ | ಬೆವರು ತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಿರೋ ಅಭ್ಯಂಗ | ಚಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು |
| ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪಾನೀಯ | ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟ, ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟ | |

## 'ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ' ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

**ಆಯುಷ್–ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಟಣೆ**

- ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ
- ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ
- ಗೃಹವೈದ್ಯ ಪ್ರದೀಪಿಕ
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ

**ಆಯುಷ್–ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಂ. ಪ್ರಕಟ**

- ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ
- ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ
- ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಕಾ

AYUSH ಎಂದರೆ: A - AYURVEDA Y - YOGA AND NATUROPATHY U - UNANI S - SIDDHA H - HOMOEOPAT